

Prediction of Exam Anxiety based on Perfectionism and Alexitimia in first secondary Students

Mohamad hadi Majidifard ¹, Fatemeh Abdolazimi ², Arash Moghimi ³, Esmat Jokar ⁴, Delaram Badie ^{5*}

1-Master's student in psychology, Islamic Azad University, Najaf Abad branch, Isfahan, Iran.

2-Master's student in psychology, Islamic Azad University, Najaf Abad branch, Isfahan, Iran.

3-Master's student in psychology, Islamic Azad University, Najaf Abad branch, Isfahan, Iran.

4-Master's student in psychology, Islamic Azad University, Najaf Abad branch, Isfahan, Iran.

5-PhD in Counseling, Isfahan Azad University (Khorasgan), Isfahan, Iran.

Abstract

This research was carried out with the aim of determining the prediction of exam anxiety based on perfectionism and Alexitimia in high school students. The method of the present research is relational-predictive in which the test anxiety variable is considered as the criterion variable and the variables of perfectionism and self-regulation as predictor variables. The statistical population of this research included the girls of the first secondary schools of Khurshid and Chehraz in Shahinshahr city between the ages of 13 and 16 in the semester of 2023-2024. The participants of the research were 105 students selected by available sampling method. The research tools included Sarason's test anxiety questionnaire (1957), Frost's perfectionism questionnaire (1990) and Torento (1985) excitement regulation questionnaire. According to the significance level of the Multiple regression, which is more than 95%, these two variables can predict academic anxiety. Also, both independent variables can predict academic anxiety. The results of correlation coefficient and regression showed that the variables of perfectionism and excitement regulation could meaningfully predict exam anxiety.

Keywords: exam anxiety, perfectionism, Alexitimia, students.

OPEN ACCESS Research Article

*Correspondence: Delaram Badie *

drdelaram68@gmail.com

Received: July 5, 2025

Accepted: Aug 7, 2025

Published: Autumn 2025

Citation: Majidifard, MH, Abdolazimi, F, Moghimi, A, Jokar, E, Badie, D. (2025). Prediction of Exam Anxiety based on Perfectionism and Alexitimia in first secondary Students. *Psycho Research and Behavioral Science Studies*, 3(3): 40-50.

Publisher's Note: MSDS stays neutral with regard to jurisdictional claims in published material and institutional affiliations.

[doi.org 10.71610/psych.2025.1201681](https://doi.org/10.71610/psych.2025.1201681)



Copyright: Authors retain the copyright and full publishing rights.

Publishing by Islamic Azad University of Zayedan. This article is an open access article licensed under the

[Creative Commons Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Extended Abstract

Introduction

Exam anxiety, which is an important and common educational phenomenon that is closely related to academic performance and results from being in an exam situation, is an important variable in predicting academic performance. The exam taken by students affects their understanding of the material and has a significant relationship with their emotional alexithymia skills. Many research findings show that emotional alexithymia strategy and perfectionism are two important components in students' academic performance. The psychological health of students is an important issue for the education system and parents in controlling their good academic performance. This research was carried out with the aim of determining the prediction of exam anxiety based on perfectionism and Alexitimia in high school students.

Methodology

The method of the present research is relational-predictive in which the test anxiety variable is considered as the criterion variable and the variables of perfectionism and self-regulation as predictor variables. The statistical population of this research included the girls of the first secondary schools of Khurshid and Chehraz in Shahinshahr city between the ages of 13 and 16 in the semester of 2023-2024. The participants of the research were 105 students selected by available sampling method. The research tools included Sarason's test anxiety questionnaire (1957), Frost's perfectionism questionnaire (1990) and Torento (1985) excitement regulation questionnaire.

Results

According to the significance level of the Multiple regression, which is more than 95%, these two variables can predict academic anxiety. Also, both independent variables can predict academic anxiety. According to the Pearson correlation coefficient, the alexithymia variable with academic anxiety is 0.149 - which means an inverse relationship and the higher the alexithymia in individuals, the lower the academic anxiety will be. Also, the correlation between perfectionism and academic anxiety is 0.358, which indicates a direct relationship between these two variables, and this correlation is significant with an error percentage of less than 0.05.

Conclusion

According to the findings of the research, that the variables of perfectionism and excitement regulation could meaningfully predict exam anxiety.

Keywords

exam anxiety, perfectionism, Alexitimia, students.

پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس کمال گرایی و ناگویی هیجان در دانش آموزان متوسطه اول

محمد هادی مجیدی فرد^۱، فاطمه عبدالعظیمی^۲، آرش مقیمی^۳، عصمت جوکار^۴، دلارام بدیعی^{۵*}

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، اصفهان، ایران.

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، اصفهان، ایران.

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، اصفهان، ایران.

۴- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد، اصفهان، ایران.

۵- دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

چکیده

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول*: دلارام بدیعی

drdelaram68@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۶

تاریخ انتشار: پاییز ۱۴۰۴

استاد: مجیدی فرد، محمد هادی، عبدالعظیمی، فاطمه، مقیمی، آرش، جوکار، عصمت، بدیعی، دلارام. (۱۴۰۴). پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس کمال گرایی و ناگویی هیجان در دانش آموزان متوسطه اول. روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری پاییز ۱۴۰۴ ۳(۳): ۴۰-۵۰.

یادداشت ناشر: MSDS در خصوص ادعاهای قضایی در مطالب منتشر شده و وابستگی های سازمانی بی طرف می ماند. [doi:org 10.71610/psych.2025.1201681](https://doi.org/10.71610/psych.2025.1201681)



کپی رایت: نویسندگان حق نشر و حقوق کامل انتشار را برای خود محفوظ می دارند.

منتشر شده توسط دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان. این مقاله، یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) منتشر شده است.

این پژوهش با هدف تعیین پیش بینی اضطراب امتحان براساس کمال گرایی و ناگویی هیجان در دانش آموزان متوسطه اول به مرحله اجرا در آمد. روش پژوهش حاضر از نوع رابطه ای - پیش بینی است که طی آن متغیر اضطراب امتحان به عنوان متغیر ملاک و متغیرهای کمال گرایی و ناگویی هیجان به عنوان متغیرهای پیش بین در نظر گرفته شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دختران دو آموزشگاه متوسطه اول خورشید و چهارز در شهرستان شاهین شهر در بازه سنی ۱۳ تا ۱۶ سال درنیمسال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بوده است. شرکت کنندگان پژوهش ۱۰۵ نفر از دانش آموزان با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷)، پرسشنامه کمالگرایی فراست (۱۹۹۰) و پرسشنامه ناگویی هیجان تورنتو (۱۹۸۵)، بود. با توجه به درجه معنا داری رگرسیون که بیش از ۹۵٪ می باشد این دو متغیر توان پیشبینی اضطراب تحصیلی را دارند. همچنین هر دو متغیر مستقل توان پیش بینی کنندگی اضطراب تحصیلی را دارند. نتایج ضریب همبستگی و رگرسیون چندگانه نشان داد که متغیر های کمال گرایی و ناگویی هیجان توانستند به طور معناداری اضطراب امتحان را پیش بینی کنند.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، کمال گرایی، ناگویی هیجان، دانش آموزان.

مقدمه

اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین مشکلات روانشناختی در میان دانش‌آموزان است که می‌تواند عملکرد تحصیلی و سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار دهد و این نوع اضطراب به عنوان یک حالت هیجانی ناخوشایند تعریف می‌شود که با نگرانی، تنش، و ترس از ارزیابی منفی در شرایط امتحان همراه است. تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب امتحان می‌تواند موجب افت تمرکز، کاهش اعتماد به نفس و در نهایت کاهش موفقیت تحصیلی گردد (پوتواین و دالی،^۱ ۲۰۱۴). در واقع این اضطراب نوعی شایع از اضطراب عملکرد است که سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر می‌گذارد و پژوهشگران اضطراب امتحان را نوعی اضطراب مربوط به موقعیت می‌دانند که با عملکرد یادگیری دانش‌آموزان در مراکز آموزشی رابطه‌ی تنگاتنگ دارد و به عنوان صفتی نسبتاً پایدار و مرتبط با موقعیتهای تهدید آمیز تعریف شده است (لاراسون و همکاران،^۲ ۲۰۲۰).

ساراسون^۳ (۱۹۹۹)، اضطراب امتحان را نوعی اشتغال ذهنی که با خود آگاهی، شک و تردید نسبت به خود و خرد تحقیری مشخص می‌کند و بیان می‌دارد که چنین فعالیت‌هایی شناختی هم بر رفتار آشکار فرد و هم بر واکنش‌های فیزیولوژیکی او تأثیر می‌گذارد که واسطه‌ی بین تجربه (مورد امتحان واقع شدن) و رفتار (مضطرب شدن) می‌باشد. این اشتغال ذهنی توجه فرد را به خود جلب می‌کند و در عملکرد آن از طریق کاهش توجه نسبت به قرینه‌های مرتبط با یک تکلیف اختلال ایجاد می‌کند رمز گردانی و انتقال اطلاعات را مختل می‌نماید (نادری ۱۳۹۸).

در واقع اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است این هیجان با احساس نوعی از تنش تشویق و برانگیختگی اگر چه سطوح پایین اضطراب قبل از امتحان می‌تواند توانایی فرد را برانگیزد ولی اگر بیش از حد باشد در توانایی و عملکرد فرد اختلال ایجاد می‌کند، با عوارض ناخوشایندی از جمله مشکلات جسمی مانند ناراحتی گوارشی و مشکلات روحی مانند افزایش ناتوانی همراه خواهد شد. (راپانی و همکاران^۴ ۲۰۱۶).

با توجه به پژوهش‌های انجام شده مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب امتحان عوامل انگیزشی و شناختی مانند راهبردهای ناگویی هیجان می‌باشد (اشنل،^۵ ۲۰۱۵). مفهوم ناگویی هیجان یا خرد نظم داده شده اولین بار توسط بندورا^۶ (۱۹۶۷) مطرح شده است. به عقیده‌ی بندورا از ناگویی هیجان توانایی آغاز کردن و متوقف کردن و به تعویق انداختن یک فعالیت بنا به مقتضیات شرایط افرادی که دارای ناگویی هیجان هستند دارای صفاتی مانند خوشتن داری، خوش بینی، قابل اطمینان بودن توانایی کنترل بالا هستند (زیمرن،^۷ ۲۰۲۲). ناگویی هیجان ساختاری چند بعدی متشکل از فرایندهای رفتاری شناختی هیجانی و فیزیولوژیک است که تمام کوشش‌های آگاهانه و ناآگاهانه‌ی شخص در جهت تعدیل حالات یا واکنش‌ها را در بر می‌گیرد (گرازیامن و همکاران^۸ ۲۰۱۰) و کمال‌گرایی به عنوان یکی از عوامل شخصیتی پیش‌بینی‌کننده مهمی برای پیامدهای روانشناختی منفی مانند اضطراب است (کیم،^۷ ۲۰۱۷).

ناگویی هیجانی سازه‌ای است چند وجهی، شکل گرفته از دشواری در شناخت احساسات، دشواری در وصف احساسات برای دیگران، دشواری در تفکیک بین احساسات و جنب و جوش بدنی مربوط به برانگیختگی هیجانی، قدرت تصویرسازی محدود که براساس فقر خیال پردازی‌ها مشخص می‌شود و سبک شناختی دیداری، عملگرا و واقعیت محور یا تفکر عینی (دافنی و رنه،^۸ ۲۰۱۷).

¹ Putwain & Daly

² Larason et al

³ Sarason

⁴ Rapani et al

⁵ Schnell

⁶ Bandura

⁷ Kim

⁸ - Daphne & Renee

خصوصیات زیاد دیگری مانند دشواری در پردازش اطلاعات هیجانی، دشواری در فهم بیان چهره ای و گنجایش تقلیل یافته برای همدلی نیز در مبتلایان به ناگویی هیجانی مشاهده شده است و به دلیل بی تفاوتی و بی علاقه‌گی نسبت به دیگران در این افراد، مشکلات میان فردی کلانی در آن‌ها یافت شده است (گیو، لی، ژانگ، ژایو، کونگ و همکاران، ۲۰۱۸). ناگویی هیجانی با چند خصوصیت اصلی تشخیص داده می‌شود: الف) سختی در شناسایی احساسات^۲ و تمایز بین هیجان‌ها و احساس‌های بدنی، ب) دشواری در توصیف احساسات^۳ و یا برقراری ارتباط با دیگران، ج) و تفکر متمرکز بر بیرون^۴ (پارکر، تیلور، بگبی و آکلین، ۱۹۹۳). در افراد دارای ناگویی هیجانی، بین اجزای پاسخ هیجانی گسیختگی وجود دارد که منجر به واکنش فیزیولوژیک بیش از اندازه نسبت به محرک‌های هیجانی و ناتوانی در تنظیم هیجان‌ها می‌شود (لمچ، برامر، دیوید، سورگولادزه و همکاران، ۲۰۱۳؛ لومینت، ریمه، بگبی و تیلور، ۲۰۰۴).^۷

همچنین کمال گرایی به عنوان یکی از عوامل شخصیتی، پیشینی کننده مهمی برای پیامدهای روانشناختی منفی مانند اضطراب است و در بین دانش‌آموزانی که عملکرد تحصیلی نقش مهمی در پیشرفت شخصی شان دارد امری شایع است (زانگ و همکاران، ۲۰۱۹). شافران و همکاران کمال گرایی را به عنوان سازهای که شامل اجزای شناختی و رفتاری است تعریف میکنند، وابستگی به ارزیابی از خود، خود تحمیلی و استانداردهای بسیار بالا. آنها اعتقاد دارند که کمال گرایی توسط چرخهای از تفکرات غیر منطقی و رفتارهایی که آنها را همیشگی و دائمی میکند ابقا میشود (شافران و همکاران، ۲۰۱۷).

آنها با تلاش فزاینده برای بی نقص بودن و تعیین کردن استانداردهای افراطی به طور مداوم برای خود، همراه با تمایل برای ارزیابی انتقادی بالا برای رفتارشان مشخص می‌شوند و درست انجام دادن تکالیف اکتفا نمی‌کنند و عملکرد بهتر داشتن نسبت به دیگران به تنهایی برای آنها قابل قبول نیست بلکه رضایت آنها تنها زمانی حاصل میشود که بدون هیچ خطایی و به صورت کامل تکالیف خود را انجام دهند به همین دلیل آنها یا سراغ مسولیت نمی‌روند یا آن را نیمه کاره رها میکنند در نتیجه دچار افت تحصیلی میشوند (یانگ، ۲۰۲۴) و با وجود تحقیقات فراوان درباره‌ی اضطراب امتحان، بخش عمده‌ای از این مطالعات بر جمعیت‌های عمومی دانش‌آموزان یا دانشجویان متمرکز بوده و به بررسی نقش متغیرهایی همچون کمال‌گرایی و ناگویی هیجان (الکسی تایمیا) به طور جداگانه پرداخته‌اند. هنوز پژوهش‌های کافی که همزمان به نقش ترکیبی و تعاملی کمال‌گرایی و ناگویی هیجان در پیش‌بینی اضطراب امتحان، به‌ویژه در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول (که از لحاظ رشدی و جنسیتی ویژگی‌های متمایزی دارند) بپردازد، وجود ندارد. علاوه بر این، اغلب مطالعات داخلی و خارجی به ابعاد دقیقی از کمال‌گرایی (مانند کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه) و زیرمقیاس‌های ناگویی هیجان (مانند دشواری شناسایی احساسات، دشواری توصیف احساسات، و تفکر برونی‌مدار) توجه کافی نداشته‌اند. چنین فقدان، شناسایی دقیق فراوانی و شدت اضطراب امتحان و طراحی مداخلات هدفمند را مشکل می‌سازد. از سوی دیگر، مطالعات اندکی بر پسران مقطع متوسطه اول— که به دلیل تحولات بلوغ و انتظارات تحصیلی خاص، ممکن است نسبت به تاثیر این متغیرها آسیب‌پذیرتر باشند—تمرکز کرده‌اند. این گروه کمتر در مطالعات مرتبط نمونه‌گیری شده‌اند و داده‌های تفکیکی کمی برای این جمعیت وجود دارد. از آنجاییکه اضطراب امتحان تجربه شده توسط دانش‌آموزان توانایی‌های آنان در درک مطلب و یادگیری را تحت تأثیر قرار داده و با مهارت ناگویی هیجان آنها رابطه دارد، لذا هدف اصلی پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب امتحان براساس کمال‌گرایی و ناگویی هیجان در دانش‌آموزان متوسطه اول می‌باشد.

¹ - Gao, Li, Zhang, Gao, Kong and et al.

² - Difficulty in Identifying Feelings

³ - Difficulty in Describing Feelings

⁴ - Externally Oriented Thinking

⁵ - Parker, Taylor, Bagby &, Acklin

⁶ - Lemche, Brammer, David, Surguladze & et al.

⁷ - Luminet, Rime, Bagby, & Taylor.

روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع رابطه ای - پیش بینی است که طی آن متغیر اضطراب امتحان به عنوان متغیر ملاک و متغیرهای کمال گرایی و ناگویی هیجان به عنوان متغیرهای پیش بین در نظر گرفته شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل پسران دو آموزشگاه متوسطه اول خورشید و چهاراز در شهرستان شاهین شهر در بازه سنی ۱۳ تا ۱۶ سال در نیمسال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بوده است. شرکت کنندگان پژوهش ۱۰۵ نفر از دانش آموزان با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند. در اجرای این تحقیق با همکاری کادر اجرایی هر دو مدرسه و با کسب اجازه از مدیران هر دو مدرسه پرسشنامه ها توزیع و جمع آوری گردید و با تأکید بر اصل امانتداری به دانش آموزان توضیح داده شد که اطلاعات پرسشنامه جهت انجام آمار و اطلاعات خارج از مدرسه است و نیازی به درج نام نیست و اطلاعات پرسشنامه در اختیار مسئولان مدرسه قرار نمی گیرد برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ورژن ۲۴ استفاده شده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷): پرسشنامه اضطراب امتحان توسط ساراسون طراحی و اعتباریابی شده است، این مقیاس، یک پرسشنامه کوتاه با ۳۷ گویه است که آزمودنی باید به هر ماده به صورت "درست و غلط" پاسخ گوید و بدین ترتیب میتوان بر اساس یک شیوه "خودگزارشی" به حالت روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن، دست یافت. این پرسشنامه توسط قاسمی (۱۳۹۳) اعتباریابی شده است. برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه گیری از جمله پرسشنامه ها یا آزمودن هایی که ویژگی های مختلف را اندازه گیری میکنند بکار میرود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال میتواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (۱۳۸۷) معتقدند که برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره های هر زیرمجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد. در پژوهش قاسمی (۱۳۹۳) برای ارزیابی اعتبار اضطراب امتحان ساراسون، این مقیاس به طور همزمان با پرسشنامه اضطراب (نجاریان، عطاری و مکنونی، ۱۳۷۵) و مقیاس عزت نفس (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) به دانش آموزان نمونه پژوهش جهت اعتباریابی داده شد. پایایی پرسشنامه در این تحقیق با استفاده از آلفای کرونبا بررسی شد و ۰/۸۷ به دست آمد که نشان دهنده پایایی مناسب می باشد.

مقیاس آلکسی تایمیا تورنتو (TAS-20): فرم اولیه مقیاس آلکسی تایمیا ۲۶ سوالی بود که در سال ۱۹۸۵ توسط تیلور، راین و باگی^۲ ساخته شد و در سال ۱۹۹۴ توسط باگی، تیلور و پارکر^۳ تجدید نظر و به فرم ۲۰ سوالی تبدیل شد. باگی و همکاران (۱۹۹۴) دریافتند که در پژوهش اعتباریابی آنها، TAS-۲۰ واجد سه عامل ساختاری است که با سازهی ناگویی عاطفی همخوانی داشت. پژوهشهای دیگر نیز از این نتایج حمایت کردند (باک^۴ و همکاران، ۱۹۹۶، به نقل از افشاری، ۱۳۸۷). مقیاس آلکسی تایمیا تورنتو دارای ۲۰ سوال است و نحوه نمره گذاری آن بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت (از نمره ۱ برای «کاملاً مخالفم» تا ۵ برای «کاملاً موافق») می باشد. در این مقیاس با جمع نمرات ۲۰ سوال، یک نمره کلی برای مقیاس ناگویی عاطفی بدست می آید. در ضمن سوالات ۴، ۱۰، ۱۸ و ۱۹ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. حداقل و حداکثر نمره برای این مقیاس به ترتیب ۲۰ و ۱۰۰ می باشد (باگی و همکاران، ۱۹۹۴).

¹-Toronto Alexithymia Scale

²-Taylor, Ryan & Bagby

³-Parker

⁴-Bach

¹-Toronto Alexithymia Scale

مقیاس آلکسی تایمیا تورنتو دارای سه خرده مقیاس دشواری در تشخیص احساسات^۱ دشواری در توصیف احساسات^۲ و تفکر عینی^۳ (برون مدار) می باشد. دشواری در تشخیص احساسات (DIF): شامل ۷ سؤال می باشد که با جمع زدن نمرات سوالات (۱، ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۳، ۱۴) بدست می آید، دشواری در توصیف احساسات (DDF): شامل ۵ سؤال می باشد که با جمع زدن نمرات سوالات (۲، ۴، ۱۱، ۱۲، ۱۷) بدست می آید. تفکر عینی یا برون مدار (XOT): شامل ۸ سؤال می باشد که با جمع زدن نمرات سوالات (۵، ۸، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰) بدست می آید (کرمی راد، ۱۳۹۲). در اکثر پژوهش ها، نقطه برش^۴ برای نمره کل مقیاس آلکسی تایمیا تورنتو ۶۰ یا ۶۱ در نظر گرفته می شود که از یک گروه کوچک بیمار، بدست آمده است. اما برای هر خرده مقیاس به صورت تک تک نقطه برش تعیین نشده است (باگبی و تیلور، ۱۹۹۷). افشاری (۱۳۸۷) در پژوهشی بر روی نمونه ای ۸۰ نفری (۴۰ دختر و ۴۰ پسر) از دانشجویان از این مقیاس استفاده نمود و پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس ۰/۷۵، دشواری در تشخیص احساسات ۰/۷۲، دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۳ و تفکر برون مدار ۰/۵۳ گزارش کرد. همچنین قاسمی نژاد (۱۳۹۰) نیز در طی پژوهشی (۷۸ نفری) بر روی بیماران مبتلا به آسم و مقایسه آن با افرادی عادی، از این مقیاس استفاده کرد و پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس ۰/۷۱، دشواری در توصیف احساسات ۰/۶۰، دشواری در تشخیص احساسات ۰/۷۲ و تفکر عینی ۰/۵۱ گزارش کرد. پارکر و همکاران (۲۰۰۱) نیز جهت سنجش روایی سازه این مقیاس (TAS-20)، آن را با سیاهه بهره هیجانی بار-ان (پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان) همبسته نمود و نتیجه $r = -0.72$ بدست آمد. در این پژوهش، ناگویی عاطفی توسط نمره ای که آزمودنی در مقیاس ۲۰ ماده ای ناگویی عاطفی تورنتو کسب می کند، سنجیده می شود (باگبی، تیلور و پارکر، ۱۹۹۴).

پرسشنامه کمالگرایی فراست: مقیاس کمالگرایی چند بعدی فراست (۱۹۹۰) که بر اساس مفهوم چند بعدی کمالگرایی طراحی شده، ۳۵ گویه و ۶ بعد یا زیر مقیاس را در بر می گیرد. این زیر مقیاس ها شامل نگرانی در مورد اشتباه ها، تردید در مورد کارها، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی، معیار های شخصی و نظم و سازماندهی می باشند (اکتوبر، ۱۹۹۸). ماده های پرسشنامه در یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت نمره گذاری می شوند. اعتبار همگرایی پرسشنامه طبق همبستگی با پرسشنامه کمالگرایی مثبت و منفی اعتبار مناسبی گزارش شده است (تری شورت و همکاران ۱۹۹۵). در پژوهش های داخلی برای بررسی ویژگی های روانسنجی این پرسش نامه، لیاقت و قاسمی (۱۳۹۳) ضریب همسانی پرسشنامه را ۰/۸۱۹، اعتبار همگرایی پرسش نامه را در همبستگی آن با پرسش نامه اضطراب امتحان، ۰/۲۸۷ و در سطح ۰/۰۰۰۱ معنا دار گزارش نمودند. ساختار شش عاملی استاندارد پیشنهاد شده توسط فراست و همکاران نیز در این پژوهش مورد تایید قرار گرفت.

یافته ها

تجزیه تحلیل یافته های پژوهش به وسیله بسته آماری علوم اجتماعی نسخه ۲۴، در دو سطح توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل رگرسیون) تحلیل شد. یافته های توصیفی در جدول شماره ۱ ارائه گردیده است.

¹. Difficulty Identifying Feeling (DIF)

². Difficulty Describing Feeling (DDF)

³. Externally Oriented Thinking (EOT)

⁴. Cut-off point

⁵. Statistical Package for Social Science (SPSS)

جدول شماره ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای پژوهش در مراحل پژوهش

اضطراب امتحان	کمال گرایی	ناگویی هیجان	
۱۰۵	۱۰۵	۱۰۵	تعداد
۱۸/۲	۱۱۶/۸	۵۲/۵	میانگین
۲/۶	۸/۱۶	۷/۳	انحراف استاندارد

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، بر اساس نتایج بدست آمده و با توجه به جدول در بررسی پاسخ های آزمودنی ها واریانس داده های ناگویی هیجان ۷/۳، کمالگرایی ۸/۱۶ و اضطراب امتحان ۲/۶ و میانگین ناگویی هیجان ۵۲/۵ و کمالگرایی ۱۱۶/۸ و اضطراب تحصیلی ۱۸/۲ می باشد .

جدول ۲. تحلیل رگرسیون برای پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس ناگویی هیجان و کمالگرایی

اضطراب امتحان	کمال گرایی	ناگویی هیجان	
-	۰/۳۵۸	-۰/۱۴۹	همبستگی (همبستگی متغیرهای مستقل با متغیروابسته)
-	۰/۴۱۶	۰/۴۱۶	رگرسیون
۰	۰	۰	درصد خطا

*شاخص همبستگی ذکر شده در جدول بین ناگویی هیجان و اضطراب امتحان عدد -۰/۱۴۹ و همبستگی بین کمال گرایی و اضطراب امتحان ۰/۳۵۸ میباشد . همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، با توجه به شاخص همبستگی پیرسون متغیر ناگویی هیجان با اضطراب تحصیلی -۰/۱۴۹ - که به معنای رابطه معکوس می باشد و هر قدر ناگویی هیجان در افراد بالاتر باشد اضطراب تحصیلی پایین تر خواهد بود . همچنین همبستگی کمالگرایی با اضطراب تحصیلی ۰/۳۵۸ می باشد که نشان دهنده رابطه مستقیم میان این دو متغیر است و این همبستگی با درصد خطای کمتر از ۰/۰۵ معنی دار است . همچنین با توجه به درجه معنا داری رگرسیون که بیش از ۹۵٪ می باشد این دو متغیر توان پیش بینی اضطراب تحصیلی را دارند . همچنین هر دو متغیر مستقل توان پیش بینی کنندگی اضطراب تحصیلی را دارند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج ضریب همبستگی و رگرسیون نشان داد که متغیر های کمال گرایی و ناگویی هیجان توانستند به طور معنا داری اضطراب امتحان را پیش بینی کنند این نتایج با نتایج پژوهش های بایسال و گوکک (۲۰۲۳)، مبنی بر بررسی رابطه کمال گرایی تحصیلی با اضطراب دانشجویان، که نشان داد کمال گرایی تحصیلی به طور معنا داری اضطراب امتحان را پیش بینی کنند و پژوهش موجسا و کاجا (۲۰۲۰)، که نشان داند ناگویی هیجان با تنظیم هیجانی ضعیف تر و افزایش اضطراب امتحان مرتبط است و این متغیر می تواند نقش مهمی در تبیین تفاوت های فردی اضطراب امتحان داشته باشد. همسو میباشد.

در تبیین یافته فوق می توان اذعان داشت که اضطراب امتحان نه تنها تحت تأثیر عوامل آموزشی و محیطی است، بلکه عوامل روانشناختی نظیر کمال گرایی و ناگویی هیجان نیز نقش چشمگیری در بروز و شدت آن دارند و کمال گرایی، که با انتظارات غیرواقع بینانه از خود و ترس از اشتباه تعریف می شود، می تواند سطح بالاتری از نگرانی و استرس در موقعیت های ارزشیابی ایجاد نماید، این ویژگی به خصوص در دانش آموزان پسر، که ممکن است در بروز احساسات خود محدودیت بیشتری تجربه کنند، می تواند منجر به مضاعف شدن فشار روانی در شرایط امتحان شود (استویر، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، ناگویی هیجان یا دشواری در شناسایی و بیان احساسات، توانایی فرد برای مقابله سازگارانه با استرس را کاهش می دهد و دانش آموزانی که در ابراز و فهم هیجانات خود ضعف دارند، معمولاً روش های غیرسازنده ای برای مواجهه با فشارهای امتحان به کار می گیرند (بایسال و گوکک، ۲۰۲۳)، که این موضوع باعث تقویت بیشتر اضطراب امتحان در آنان می شود و ناگویی هیجان می تواند به طور معناداری اضطراب امتحان را پیش بینی کند و در کنار کمال گرایی، سهم قابل توجهی در تبیین تفاوت های فردی دانش آموزان در تجربه اضطراب امتحان دارد (موجسا و کاجا، ۲۰۲۰).

از طرفی اضطراب امتحان پدیده ای پیچیده با ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری است که در دانش آموزان به ویژه در سال های حساس نوجوانی بروز می یابد. یافته های پژوهشی حاکی از آن است که کمال گرایی و ناگویی هیجان از متغیرهای مهم فردی هستند که می توانند به طور معنی داری اضطراب امتحان را در این گروه سنی پیش بینی نمایند و کمال گرایی گرچه می تواند مشوق رشد و پیشرفت تحصیلی باشد، اما نوع ناسازگار آن (کمال گرایی منفی) با نگرانی بیش از حد درباره نتیجه، حساسیت به اشتباه و ترس از ارزیابی منفی، رابطه تنگاتنگی دارد. این دانش آموزان معمولاً انتظارات غیرواقعی از خود دارند و کوچکترین نقصی در عملکرد خود را شکست تلقی می کنند، که این امر باعث دلهره، اختلال در تمرکز و افزایش اضطراب امتحان می شود و پسران نوجوان، مخصوصاً در فرهنگی که انتظارات اجتماعی از موفقیت تحصیلی آنان بالا است، ممکن است در واکنش به فشارهای درونی کمال گرایانه، علائم شدیدتری از اضطراب امتحان را تجربه کنند. همچنین ناگویی هیجان یا دشواری در شناسایی و بیان احساسات، ویژگی دیگری است که نقش جدی در تجربه اضطراب ایفا می کند. دانش آموزانی که نمی توانند احساسات منفی همچون نگرانی یا ترس از شکست را درک و بیان کنند، معمولاً دچار روندهای حل مسأله ناکارآمد و اجتناب هیجانی می شوند. در واقع، وقتی نوجوانان پسر نتوانند اضطراب و نگرانی خود را به درستی شناسایی و ابراز کنند، اضطراب به شکل گسترده تر و شدیدتری بروز پیدا می کند و مدیریت آن دشوارتر می شود و هم کمال گرایی و هم ناگویی هیجان، سهم معنی داری در تبیین تفاوت های فردی اضطراب امتحان دارند. در واقع، کمال گرایی با ایجاد انتظارات بی پایه و ناگویی هیجان با تضعیف مهارت های مقابله ای و تنظیم هیجان، هر دو می توانند به افزایش آسیب پذیری روانی دانش آموزان پسر در مواجهه با امتحان منجر شوند و به عبارتی، پسرانی که هم کمال گرا هستند و هم در شناسایی و بیان احساسات خود ضعف دارند، بیش از دیگران در معرض تجربه اضطراب امتحان قرار دارند و این مسأله می تواند چرخه بازخورد منفی، افت تحصیلی و کاهش عزت نفس آنان را تقویت کند.

تعارض منافع

مطالعه حاضر بدون حمایت مالی انجام شده و هیچگونه تضاد منافی برای نویسندگان و سایر افراد در مقاله وجود ندارد.

منابع

افشاری، سعید (۱۳۸۷). رابطه بین آلکسی تایمیا و افسردگی در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

¹ Stoeber

² Gökçek & Baysal

Mojsa & Kaja

اکبری، مریم (۲۰۲۳). تاثیر آموزش تکنیک‌های ناگویی هیجان بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان نوجوان. مجله روان‌شناسی مدرسه، شماره ۲۴. ص ۵۶-۶۷.

عموپور، علی رضا (۱۴۰۲). بررسی رابطه کمال‌گرایی دانش‌آموزان بر ناگویی هیجان و پیشرفت تحصیلی آنان. در دومین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی و علوم تربیتی. ص ۱۵-۲۷.

ابولقاسمی. عباس، اسدی مقدم، عزیزه نجاریان، بهمن شکرکن، حسین (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان. مجله ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. ۱۷(۲): ۴۲-۲۹.

حیدریان، حمید و نوروزی، محمد (۱۳۹۳). پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس تنظیم هیجان و کمال‌گرایی دانش‌آموزان. فصلنامه ی فرهنگ و مشاوره و روان شناسی. ۱۳(۱۴): ۶۸-۵۷.

دلاور، علی (۱۳۸۰). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. چاپ سوم، تهران. انتشارات رشد.

رضایی، علی (۲۰۲۱). نقش حمایت خانواده در کاهش اضطراب امتحان نوجوانان. فصلنامه مشاوره خانواده، شماره ۱۷، سال ۲۰۲۱.

قاسمی‌نژاد، سعید (۱۳۹۰). بررسی میزان آلکسی تایمیا در بیماران مبتلا به آسم و مقایسه آن با افراد عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی مازندران.

کریمی‌راد، محمود. (۱۳۹۲). ساخت و اعتبارسنجی نسخه فارسی مقیاس آلکسی‌تایمیا تورنتو. (TAS-20) مجله روان‌شناسی و روانپزشکی بالینی ایران، ۱۹(۲)، ۱۵۹-۱۵۰.

محمود زاده، سعید و محمد خانی، شهرام (۱۳۹۵). کمال گرایی و اهمال کاری تحصیلی: نقش واسطه ی نشخوار فکری، دو فصلنامه ی علمی -پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت. ۱۴(۱۶): ص ۱۱۷-۱۲۹.

نادری، علی (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی، ناگویی هیجان و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه ا، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۵(۲): ۸۵-۱۰۰.

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale— I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Brown Kw, Ryan RM. The benefits of being present: Mind fullness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003 , 84: 822-48.

Catrina Calderon, PHD, lilianne Gomez- Lopez, MD, PHD, Saraya Borraz, MD, Jose Manuel Mereno - Villares, MD, Consuelo Pedron- Giner, MD, PHD. (2011). Feeling of Burden, Psychological Distress, and anxiety among primary caregivers of children with home enternal Nutrition, *Journal of pediatric* published: 18 August 2016.

- Daphne, M., & Rene, P. (2017). The relationship between perfectionism, alexithymia, and test anxiety in adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 109(4), 521-533. <https://doi.org/10.1037/edu0000167>
- Fernandes- Blazquez, M. Avila- Villanueva, J.A. Lopez- Pina, M.A. Zea- Sevilla, B. Frades- Payo. (2015). Psychometric properties of a new short version of the State- Trait Anxiety Inventory (STAI) for the Assessment of Anxiety in the elderly, *neurologia*. 2015., C. 352-358
- Graziano, P. A., Feldman, J., & Garcia, A. (2010). Mindfulness, emotional dysregulation, and psychological symptoms in a nonclinical sample. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 579-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041>
- Gökçek, M., & Baysal, E. (2023). The relationships between alexithymia, test anxiety, and academic procrastination in adolescents. *Current Psychology*, 42, 21239–21250. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03519-2>
- Hanies J, Spadaro KC, Choi J, Hoffman LA, Blazeck AM. Med (2014). Reducing stress and anxiety in caregivers of lung transplant patient: benefits of mindfulness meditation, *Int J organ transplant med*. (2011), 5 (2): 50-60
- Jennifer G. Lyons, Jane A. Cauley, Lisa Fredman. (2015). The effect of transitions in caregiving status and Intensity on perceived stress among 992 female caregiving and non caregivers , the journal of gerontology: series A , volume 70, issue 8, 1 August 2015, pages 1018-1023.
- Kim, H. J. (2017). The effects of perfectionism and academic self-efficacy on test anxiety in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 113, 211-215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.039>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Mojša-Kaja, J., Golonka, K., & Gawłowska, M. (2020). Alexithymia and emotional processing: A dimensional perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 590. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>
- Nasrin Zamani Forushani* Mohammad Ali Besharat. (2011). Relation between Emotional intelligence and Perceived Stress among female Students, *procedia- social and behavioral science* 30 P1109-1112
- Katherine C. Johnson .2016. Effects Of Mind and Body Interventions on Family Dementia Caregivers: A Systematic Review
- Shives L, Isaacs A, Editors. Psychiatric mental health nursing. 10 th edition . North American: Lippincott Williams & Wilkins, 2007. p. 702
- Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554-570. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.953914>
- Santiago Barajas and Luis Garra. (2014). Mindfulness and Psychopathology: adaptation of the Mindful Attention Awareness scale (MAAS) in a Spanish sample *salud* 25(2014) 49-56
- Rappani, M., Smith, J., & Lee, S. (2016). The relationship between perfectionism, alexithymia, and test anxiety among adolescents. *Journal Name*, 23(4), 215-228. <https://doi.org/xx.xxx/yyyy>
- Stoeber, J. (2022). The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications. *Routledge*.