



University of
Sistan and Baluchestan



Iranian Educational
Psychology Association

The Modeling Structural Test Anxiety Based on Perfectionism with Mediating Role Fear of Negative Evaluation in Students

Kourosh Jabari¹ | Bahman Kord^{2✉} | Arezoo Shomali Oskoei³

1. Ph.D. student, Department of Educational Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran. E-mail: kouroshjabbari91@gmail.com.
2. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran. E-mail: Kord_b@yahoo.com.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran. E-mail: arezooskoei@yahoo.com.

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 27 June 2024

Received in revised form:

17 October 2024

Accepted: 11 December 2024

Published online:

21 December 2024

Keywords:

fear of negative evaluation,
perfectionism,
test anxiety.

ABSTRACT

The purpose of this study was to modeling structural test anxiety based on perfectionism with mediating role fear of negative evaluation in students. The statistical population of the study consisted of all male students in the first year of middle school in Tehran in the year 2021 Using a convenience sampling method, 500 individuals were selected as the sample size. To measure the variables, test anxiety inventory (TAI) of Abolghasemi and et al (1996), multidimensional perfectionism scale (MPS) of Hewitt and Flett (1991) and brief fear of negative evaluation scale (BFNE) of Leary (1983). Data were analyzed using Pearson correlation and structural equation modelling with using SPSS-24 and AMOS software was investigated. The results showed that there is a positive and significant relationship between perfectionism and fear of negative evaluation with test anxiety ($P < 0.01$). The results also showed that most of the direct paths of this study were significant and the indirect paths of perfectionism were significant through the mediating role of fear of negative evaluation on test anxiety. Also, proposed model had an acceptable fitness to the data ($RMSEA = 0/058$, $P\text{-value} < 0/05$). These findings emphasize the importance of considering perfectionism and fear of negative evaluation as significant factors in the development of exam anxiety, and they may assist in designing intervention programs aimed at reducing anxiety in students.

Cite this article: Jabari, K., Kord, B., & Shomali Oskoei, A. (2024). The Modeling Structural Test Anxiety Based on Perfectionism with Mediating Role Fear of Negative Evaluation in Students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 21(56), 1-26. DOI: 10.22111/JEPS.2024.49131.5770



© The Author(s).

Publisher: University of Sistan and Baluchestan

DOI: 10.22111/JEPS.2024.49131.5770



ارائه الگوی ساختاری اضطراب امتحان بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری ترس از

ارزیابی منفی در دانش‌آموزان

کوروش جباری^۱ | بهمن کرد^۲ | آرزو شمالی اسکویی^۳

۱. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. رایانامه: kouroshjabbari91@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، دانشیار گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران. رایانامه: Kord_b@yahoo.com

۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. رایانامه: abcdef@usb.ac.ir | arezooskoei@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	پژوهش حاضر باهدف ارائه الگوی ساختاری اضطراب امتحان بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان انجام شده است. طرح پژوهش توصیفی از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس، ۵۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از سیاهه اضطراب امتحان (TAI) ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵)، مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (MPS) هویت و فلت (۱۹۹۱) و فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی (BFNE) لری (۱۹۸۳) استفاده شد. داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS۲۴ و AMOS تحلیل شد. نشان داد که بین کمال‌گرایی با میانجی‌گری ترس از ارزیابی منفی با اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین نتایج نشان داد مسیرهای مستقیم این پژوهش معنادار شدند و مسیرهای غیرمستقیم کمال‌گرایی از طریق نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی بر اضطراب امتحان معنادار بود. بر اساس یافته‌های این پژوهش، مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود ($RMSEA = 0/058$ و $P\text{-value} < 0/05$). این یافته‌ها بر اهمیت توجه به کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی منفی به عنوان عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان تأکید می‌کند و می‌تواند به طراحی برنامه‌های مداخله‌ای برای کاهش اضطراب در دانش‌آموزان کمک کند.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۴/۷	
تاریخ ویرایش: ۱۴۰۳/۷/۲۶	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۹/۲۱	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۱	
واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، ترس از ارزیابی منفی، کمال‌گرایی.	

استناد: جباری، کوروش؛ کرد، بهمن؛ و شمالی اسکویی، آرزو (۱۴۰۳). ارائه الگوی ساختاری اضطراب امتحان بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۱ (۵۶)، ۲۶-۱.

DOI: 10.22111/JEPS.2024.49131.5770



مقدمه

نوجوانان در جریان رشد، طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند که گاه از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را به مخاطره می‌اندازد. یکی از انواع مهم و شایع اضطراب در جمعیت دانش‌آموزی، اضطراب امتحان^۱ است، که یک پدیده شایع در میان یادگیرندگان از جمله دانش‌آموزان و مشکلات نظام آموزشی محسوب می‌شود (عظیمی و باقری، ۱۴۰۱). اضطراب امتحان یک عامل کلیدی تعیین‌کننده عملکرد ضعیف‌تر آزمون و تحصیلی است (ون در امبس^۲ و همکاران، ۲۰۱۸) و شکلی از اضطراب است که در آن افراد موقعیت‌های ارزیابی عملکرد را تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند (زیدنر^۳، ۱۹۹۸؛ به نقل از هونتلی^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). اضطراب امتحان شامل دو جنبه شناختی (به‌عنوان مثال، نگرانی) و جنبه هیجانی (به‌عنوان مثال، واکنش‌های خودمختار تحت استرس) می‌باشد (گالال و یاس^۵ و همکاران، ۲۰۲۱) و آن به‌عنوان واکنش‌های عاطفی است (همیلتون^۶ و همکاران، ۲۰۲۱) که می‌تواند نقطه ضعف فرد در مواجهه با امتحان باشد و عملکرد وی را در طول امتحان تحت تأثیر خود قرار دهد (هویت و استفنسون^۷، ۲۰۱۲). این واکنش‌های عاطفی منفی به‌عنوان اضطراب درک شده و یک واکنش عاطفی ناخوشایند است که توسط یک محرک خارجی ایجاد می‌شود و به‌عنوان یک عامل تهدیدآمیز ادراک می‌شود و باعث تولید تغییرات رفتاری، زیستی و فیزیولوژیکی در فرد قبل از امتحان می‌شود (جامیسون^۸ و همکاران، ۲۰۱۶).

^۱. test anxiety

^۲. Von der Embse

^۳. Zeidner

^۴. Huntley

^۵. Galal

^۶. Hamilton

^۷. Hewitt & Stephenson

^۸. Jamieson

کمال‌گرایی^۱ می‌تواند به‌عنوان یک عامل کلیدی در ایجاد و تشدید اضطراب امتحان عمل کند. به عبارت دیگر، ویژگی‌های کمال‌گرایانه دانش‌آموزان می‌تواند منجر به افزایش سطح اضطراب در زمان امتحانات شود (کاروالهو^۲ و همکاران، ۲۰۱۸؛ بورکاس و سرتو^۳، ۲۰۲۰؛ استوبر^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). کمال‌گرایی اگر از نوع سازش یافته و انطباقی باشد می‌تواند با احساس رضایتمندی فرد از عملکرد خویش همراه باشد اما در مقابل کمال‌گرایی ناسازگار و نابهنجار می‌تواند غیرواقعی‌بینانه و مملو از نگرش منفی فرد نسبت به اشتباهات و اشکالات خود فرد باشد (رئوف و همکاران، ۱۳۹۸). این جهت‌گیری‌ها در کمال‌گرایی باعث می‌گردد که فرد مستعد مشکلاتی مانند اضطراب شود (دریبرگ^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). دانش‌آموزان مبتلا به کمال‌گرایی انطباقی یا کمال‌گرایی مثبت ممکن است اضطراب امتحان کمتری را تجربه کنند (وانستونه و هیکس^۶، ۲۰۱۹). افرادی که دچار کمال‌گرایی ناسازگارانه هستند خود را درگیر معیارهای غیرمنطقی و دست بالا کرده و به همین دلیل تاب‌آوری شکست خوردن و کسب نمره پایین را ندارند، به همین دلیل آمادگی و استعداد این رادارند که قبل از امتحان و در طول آن دچار اضطراب شوند (ذوقی و همکاران، ۱۳۹۸). کمال‌گرایی با ایجاد اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموز باعث می‌شود که آنان آمادگی کمتری برای امتحان دادن کسب کنند و به همین دلیل اضطراب بیشتری در هنگام امتحان تجربه کنند (کاروالهو و همکاران، ۲۰۱۸).

^۱ . Perfectionism

^۲ . Carvalho

^۳ . Burcaş & Creţu

^۴ . Stoeber

^۵ . Drieberg

^۶ . Vanstone & Hicks

ترس از ارزیابی منفی^۱ نقش مهمی در شکل‌گیری و تشدید این اضطراب دارد. در نتیجه، شناخت این رابطه می‌تواند به طراحی استراتژی‌های مناسب برای کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان منجر شود (کوپر و براونل^۲، ۲۰۲۰). به طوری که می‌توان گفت هنگامی دانش‌آموزان ترس از ارزیابی منفی بیشتری دارند، اضطراب امتحان بیشتری را تجربه می‌کنند (دونینگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). از آنجایی که ترس از ارزیابی منفی می‌تواند به‌عنوان یک متغیر شناختی نوعی اضطراب است که در انتظار اینکه دیگران او را منفی ارزیابی خواهد کرد، فرد را دچار نگرانی و ترس می‌کند (غلامی حیدرآبادی و ابراهیمی پور، ۱۳۹۷) و این ترس از ارزیابی می‌تواند تحت تأثیر کمال‌گرایی (لیو و برزنسکی^۴، ۲۰۲۲) قرار گیرد و خود نیز بر روی اضطراب امتحان تأثیر بگذارد (بساکنژاد و همکاران، ۱۳۹۲)، لذا این متغیر می‌تواند یک متغیر میانجی مناسب در این پژوهش باشد. ارزیابی منفی توسط دیگران بزرگ‌ترین ترس افراد مبتلا به اضطراب است. این سازه به‌عنوان نگرانی بیش‌ازحد از پیش‌بینی و انتظار ارزیابی‌های بین فردی منفی تعریف می‌شود که افراد با ترس از ارزیابی منفی اضطراب زیادی را در موقعیت‌های مختلف تجربه می‌کنند و تلاش می‌کنند که از رویارو شدن با موقعیت‌های مختلف که تهدیدآمیز می‌دانند، اجتناب کنند (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۸).

اضطراب امتحان یکی از چالش‌های مهمی است که بسیاری از دانش‌آموزان با آن مواجه‌اند و می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانی آن‌ها داشته باشد. در این راستا، کمال‌گرایی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی می‌تواند به طور قابل توجهی بر احساسات و رفتارهای مرتبط با امتحان تأثیر بگذارد، به‌ویژه زمانی که با ترس از ارزیابی منفی همراه باشد

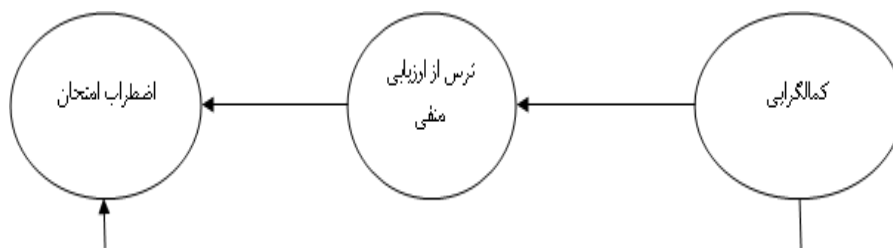
^۱ . fear of negative evaluation

^۲ . Cooper & Brownell

^۳ . Downing

^۴ . Liu & Berzenski

(بساکن‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۲). ضرورت این پژوهش در این است که با شناسایی و تحلیل روابط میان کمال‌گرایی، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب امتحان، می‌توان به درک بهتری از عوامل مؤثر بر این نوع اضطراب دست یافت. درک عمیق‌تری از این عوامل می‌تواند به معلمان، مشاوران و والدین کمک کند تا با شناسایی نشانه‌های اضطراب در دانش‌آموزان، به موقع و به‌طور مؤثر اقدام کنند. اضطراب امتحان نه تنها بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند به مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب عمومی نیز منجر شود. بنابراین، شناسایی و بررسی دقیق این روابط می‌تواند به توسعه راهکارهای مؤثری برای کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان منجر شود. این راهکارها ممکن است شامل برنامه‌های آموزشی برای افزایش آگاهی دانش‌آموزان نسبت به مهارت‌های مدیریت استرس، تقویت عزت نفس و کاهش کمال‌گرایی غیرمنطقی باشد. علاوه بر این، در جوامع آموزشی امروزی که فشارهای تحصیلی و انتظارات اجتماعی به‌طور قابل توجهی در حال افزایش است، اهمیت این پژوهش دوچندان می‌شود. دانش‌آموزان تحت فشارهای فزاینده‌ای برای دستیابی به نتایج عالی قرار دارند و این فشار می‌تواند به افزایش اضطراب امتحان منجر شود. بنابراین، درک دقیق این روابط می‌تواند به ایجاد محیط‌های آموزشی سالم‌تر و حمایت‌کننده‌تر کمک کند که در آن دانش‌آموزان بتوانند به‌طور مؤثرتری با چالش‌های تحصیلی خود مواجه شوند و از سلامت روانی بهتری برخوردار باشند. در نهایت، این پژوهش می‌تواند به سیاست‌گذاران آموزشی و مدیران مدارس نیز کمک کند تا برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای را طراحی کنند که به بهبود سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند و در نتیجه، جامعه‌ای با نسل‌های سالم‌تر و موفق‌تر ایجاد نماید. بنابراین با نظر به توضیحات پیشینه، پژوهش حاضر با توجه به شیوع بالای اضطراب امتحان در میان جمعیت دانش‌آموزی، با اتکا به پیشینه پژوهش، به این سؤال پاسخ داده می‌شود که آیا اضطراب امتحان بر اساس کمال‌گرایی با نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان شهر تهران پیش‌بینی می‌شود؟



نمودار ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از مطالعات توصیفی-همبستگی و از نوع مدل-سازی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری مطالعه حاضر شامل دانش-آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به تعداد ۱۴۲۲۹۴۲ نفر بودند. به‌رغم عدم وجود توافق کلی و قطعی، به پیشنهاد بسیاری از پژوهشگران مانند کلاین (۲۰۱۶) حداقل حجم نمونه لازم برای مدل‌یابی معادلات ساختاری، ۲۰۰ آزمودنی است. به ازای هر متغیر نیز حدود ۱۰ یا ۲۰ آزمودنی لازم است (کلاین، ۲۰۱۶). در این پژوهش کمال‌گرایی ۳ مؤلفه، طرح‌واره‌ها ۱۵ مؤلفه، ترس از ارزیابی منفی تک‌عاملی و اضطراب امتحان تک‌عاملی می-باشد؛ لذا در این پژوهش ۲۰ متغیر وجود دارد که بر مبنای مدل کلاین حجم نمونه بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ نفر برآورد-شد. اما برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج و احتمال ریزش برخی پرسشنامه‌ها حجم نمونه ۵۰۰ نفر انتخاب شد. به دلیل شیوع کرونا ویروس و غیرحضور بودن آموزش در مدارس در این پژوهش برای انتخاب نمونه، از شیوه نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس (داوطلبانه و به‌صورت آنلاین) استفاده شد. رضایت آگاهانه افراد آزمودنی برای شرکت در پژوهش، تحصیل در مقطع متوسطه اول از ملاک‌های ورود به پژوهش بودند و ناقص بودن پاسخنامه افراد نمونه، ملاک-خروج بود.

ابزارهای پژوهش:

الف) سیاهه اضطراب امتحان^۱ (TAI): این سیاهه توسط [ابوالقاسمی و همکاران \(۱۳۷۵\)](#)

تهیه شده است و شامل ۲۵ سؤال است که در طیف لیکرت چهاردرجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. به این صورت که به هرگز ۰ نمره، به ندرت ۱ نمره، گاهی اوقات ۲ نمره و اغلب اوقات ۳ نمره تعلق می‌گیرد. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان‌دهنده اضطراب امتحان بیشتری است. سازندگان پرسشنامه پایایی را با روش آلفای کرونباخ بررسی و ضریب کرونباخ برای کل نمونه ۰/۹۴، برای دختران ۰/۹۵ و برای پسران ۰/۹۲ و همچنین پایایی باز آزمایی آن برای کل نمونه ضریب همبستگی ۰/۷۷، برای دختران ۰/۸۸ و برای پسران ۰/۶۷ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آورده‌اند ([ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵](#)). همچنین سازندگان پرسشنامه روایی هم‌زمان آن را با مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت بررسی و ضرایب همبستگی برای کل نمونه ضریب همبستگی ۰/۵۷-، برای دختران ۰/۶۸- و برای پسران ۰/۴۳- و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آورده‌اند ([ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵](#)). در داخل ایران در سایر پژوهش‌ها برای بررسی پایایی سیاهه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۹۲ برآورد شده است و ضریب همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون نیز در دامنه ۰/۷۲ و ۰/۴۵ معنی‌دار به دست آمده است که بیانگر همسانی درونی یا سؤال‌های سیاهه می‌باشد ([غفاری و ارفع بلوچی، ۱۳۹۰](#)). در سایر پژوهش‌ها ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ ([جوادی و همکاران ۱۳۹۵](#))، ضریب ۰/۹۳ به دست آمده است ([غریب‌نواز و همکاران، ۱۳۹۶](#)). در یک پژوهش دیگر ضرایب پایایی تصنیف برای کل آزمودنی‌های مورد مطالعه ضریب همبستگی ۰/۸۹ و آزمودنی‌های دختر ضریب همبستگی ۰/۹۰ و آزمودنی‌های پسر ضریب همبستگی ۰/۸۸ به دست آمده است ([مرادی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵](#)). همچنین یک مطالعه بر روی دانش‌آموزان آلفای کرونباخ آن بررسی و ضریب ۰/۹۶ به دست آمده است ([اسلامیان و همکاران، ۱۴۰۱](#)).

۱. Test Anxiety Inventory (TAI)

ب) مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی (MPS) هویت و فلت (۱۹۹۱): این مقیاس شامل ۳۰ سؤال و سه خرده مقیاس خودمحور^۱ با سوالات ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۸ و ۳۰؛ دیگر محور^۲ با سوالات ۴، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۷ و ۲۹؛ جامعه محور^۳ با سوالات ۲، ۶، ۲۲ و ۲۴ را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای می‌باشد، به این صورت که به‌شدت مخالفم ۱ نمره، خیلی مخالفم ۲ نمره، نه موافقم و نه مخالفم ۳ نمره، مخالفم ۴ نمره، موافقم ۵ نمره، خیلی موافقم ۶ نمره و به‌شدت موافقم ۷ نمره تعلق می‌گیرد (چن^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). ایران پرسشنامه در ایران ترجمه و در نمونه ۵۰۰ نفری از دانشگاه تهران ضرایب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی خود محور ۰/۹۰، دیگر محور ۰/۹۱ و جامعه محور ۰/۸۱ به‌دست آمده است و ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۷۸ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته برای سنجش پایایی باز آزمایی محاسبه شده است و ضرایب برای کمال‌گرایی خودمحور ۰/۸۵، دیگر محور ۰/۷۹ و جامعه محور ۰/۸۴ و معنادار در سطح ۰/۰۰۱ به‌دست آمده است و روایی هم‌زمان آن با مقیاس مشکلات بین فردی (IIP-127)^۵ بارخام^۶ و همکاران (۱۹۹۶) بررسی و ضریب همبستگی ۰/۴۴ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به‌دست آمده است که نشان دهنده روایی هم‌زمان آن گزارش شده است (بشارت، ۱۳۸۶). در سایر پژوهش‌ها پایایی مقیاس با آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی خودمحور ۰/۸۶، دیگر محور ۰/۸۲ و جامعه محور ۰/۸۷ به‌دست آمده است (اسدی و حسینی طبقدهی، ۱۳۹۹). در خارج از کشور برای پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که در یک پژوهش

^۱. self-oriented perfectionism

^۲. other-oriented perfectionism

^۳. socially prescribed perfectionism

^۴. Chen

^۵. Inventory of Interpersonal Problems (IIP-127)

^۶. Barkham

ضریب $0/90$ (اسپوسیتو^۱ و همکاران، ۲۰۱۹) و آلفای کرونباخ پرسشنامه در دامنه بین $0/70$ تا $0/86$ به‌دست آمده. در پژوهش برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب کل سوالات $0/71$ به‌دست آمده است.

ج) فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی^۲ (BFNE): این مقیاس توسط لری (۱۹۸۳) تدوین شده است. این فرم کوتاه شامل ۱۲ سؤال است که سطوح متمایز تجارب اضطراب‌زای افراد را در مواجهه احتمالی با ارزیابی‌های منفی آتی اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری آن در لیکرت ۵ درجه‌ای است به این ترتیب که هرگز صدق نمی‌کند ۱ نمره تا تقریباً همیشه صدق می‌کند ۵ نمره تعلق می‌گیرد. نمره‌گذاری سوالات ۲، ۴، ۷ و ۱۰ به‌صورت معکوس می‌باشد. نمره بالاتر، سطوح بالاتر از اضطراب و ترس را نشان می‌دهد. این فرم در ایران ترجمه و ویژگی‌های روانسنجی آن بررسی شده است به این صورت که آلفای کرونباخ برای سوالات منفی (۲، ۴، ۷ و ۱۰) ضریب $0/47$ و آلفای کرونباخ برای سوالات مثبت (۱، ۳، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۱ و ۱۲) ضریب $0/87$ و کل سوالات $0/84$ محاسبه شده است و افزون بر این روایی مقیاس با روش تحلیل عاملی بررسی و مقادیر نسبت کای اسکوئر به درجه آزادی X^2/d شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI) و خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب^۳ (RMSEA) برای الگوی تک عاملی به ترتیب $2/02$ ، $900/0$ و $056/0$ و برای الگوی دو عاملی به ترتیب ۲، $960/0$ و $032/0$ به‌دست آمده است (شکری و همکاران، ۱۳۸۷).

در سایر پژوهش‌ها در داخل ایران از آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی مقیاس بکار برده شده است که ضرایب در دامنه بین $0/80$ تا $0/82$ حاصل شده است (گراوند و همکاران، ۱۳۹۰). در خارج از

۱. Esposito

۲. Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE)

۳. root mean square error of approximation (RMSEA)

کشور نیز برای بررسی پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب $0/95$ (کوپر و براونل، ۲۰۲۰) و ضریب $0/87$ به دست آمده است (دونینگ و همکاران، ۲۰۲۰). تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS-24 و Amos V7.80 انجام شد. همچنین به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدلسازی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول زیر شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش پس از حذف داده‌های گم شده که مقدار آن کمتر از یک درصد بود، ارائه شده است.

جدول ۱. تعداد، کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب امتحان	۵۰۰	۵	۶۶	۳۱/۸۴	۱۷/۹۹۲
کمال‌گرایی خودمحور	۵۰۰	۱۶	۶۳	۳۴/۱۸	۱۴/۰۸۳
کمال‌گرایی دیگر محور	۵۰۰	۱۷	۶۴	۳۳/۶۸	۱۴/۱۷۸
کمال‌گرایی جامعه محور	۵۰۰	۸	۲۶	۱۷/۶۸	۶/۲۶۵
ترس از ارزیابی منفی	۵۰۰	۱۲	۴۱	۲۵/۲۴	۹/۸۵۲

جدول ۱ تعداد، کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار نقش متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. تعداد آزمودنی‌ها ۵۰۰ نفر بودند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵
۱- اضطراب امتحان	۱				
۲- کمال‌گرایی خودمحور	$0/548^{**}$	۱			
۳- کمال‌گرایی دیگر محور	$0/424^{**}$	$0/735^{**}$	۱		
۴- کمال‌گرایی جامعه محور	$0/590^{**}$	$0/734^{**}$	$0/593^{**}$	۱	
۵- ترس از ارزیابی منفی	$0/752^{**}$	$0/402^{**}$	$0/400^{**}$	$0/459^{**}$	۱

** معنادار در سطح $0/01$

بر اساس داده‌های جدول ۳ همه ضرایب مستقیم، غیرمستقیم و کل بین متغیرهای تعریف شده در مدل ساختاری از نظر آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار هستند. مقادیر ضریب R^2 نیز نشان می‌دهد ترس از ارزیابی منفی بیشترین واریانس اضطراب امتحان را تبیین می‌کند (۳۰ درصد). و در مجموع ۷۹ درصد از واریانس اضطراب امتحان از طریق متغیرهای برون‌زا و میانجی مدل تبیین شده است. در ادامه نتایج گزارش شده در جدول فوق به صورت مجزا و در قالب فرضیه‌های پژوهش مطرح شده و بررسی می‌شوند:

طبق نتایج گزارش شده در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضریب مسیر مستقیم کمال‌گرایی ($\beta=0/109$) و ($sig=0/018$) بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان معنادار بود. بنابراین فرضیه پژوهش بر اینکه کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان تأثیر مستقیم دارد تایید شد. براساس ضرایب ارائه شده در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضریب مسیر مستقیم ترس از ارزیابی منفی اضطراب امتحان دانش‌آموزان معنادار بود ($\beta=0/75$ و $sig=0/007$). لذا فرضیه پژوهش بر اینکه ترس از ارزیابی منفی بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان تأثیر مستقیم دارد تایید شد. به منظور بررسی معنی‌داری ضریب غیرمستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان از طریق متغیر میانجی ترس از ارزیابی منفی از روش بوت استروپ استفاده شد. بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۳ با استفاده از روش بوت استروپ، ضریب مسیر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان از طریق متغیر میانجی ترس از ارزیابی منفی معنادار بود ($\beta=0/212$ و $sig=0/010$). حد پایین و بالای این ضریب در سطح اطمینان ۹۵ درصدی برابر ۰/۱۳۲ الی ۰/۲۹۱ بود. نتایج بدست آمده نشان می‌دهد فرضیه پژوهش بر اینکه کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان با نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی تأثیر غیرمستقیم دارد، تایید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف ارائه الگوی ساختاری اضطراب امتحان بر اساس کمال‌گرایی با میانجی‌گری ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان شهر تهران انجام شد. نتایج نشان داد ضریب مسیر مستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان معنادار بود. بنابراین فرضیه اختصاصی پژوهش بر اینکه کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان تأثیر مستقیم دارد تایید شد. مروری بر تحقیقات پیشین حاکی از آن است که کمال‌گرایی خویشتن‌مدار، دیگر مدار و جامعه‌مدار به‌طور مستمر با رفتارهایی که آهنگ خصومت-تسلط رادارند مرتبط می‌باشند کمال‌گرایی دیگر مدار و جامعه‌مدار نه تنها تمایل بیشتری به دیکتاتوری، تسلط، حکومت، استثمار و سرزنش دیگران رادارند بلکه با بی‌صبری، عجله داشتن و توقعات غیرمنطقی از دیگران، اضطراب، اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد (بورکاس و سرتو، ۲۰۲۱). یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش حاضر مطابقت دارد. نتایج پژوهش لین و مونکس (۲۰۲۲) بیانگر شیوع بالای کمال‌گرایی در بین دانش‌آموزان مضطرب است. اکثر محققان در رابطه با اثر کمال‌گرایی جامعه‌مدار، دیگر مدار و خویشتن‌مدار با اختلالات روان‌شناختی اتفاق نظر دارند (میری و منصور، ۲۰۲۰؛ ذوقی و همکاران، ۱۳۹۸؛ لاو، ۲۰۲۳). نتایج پژوهش جولی و همکاران (۲۰۲۲) موید آن است که کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شایع در بین نوجوانان و در محیط آموزشی به اضطراب بالا و خلق منفی منجر می‌شود. نتایج پژوهش بر اساس نظریه هویت و فلت (۲۰۰۱) نشان داد که کمال‌گرایی جامعه‌مدار و دیگرمدار از یک سو آسیب‌شناسی روانی ارتباط نزدیک دارد و از سوی دیگر با درخواست تایید از طرف دیگران و ترس از ارزیابی منفی در ارتباط است و منجر به اضطراب امتحان می‌شود. علاوه بر این، نظریه شناختی-رفتاری نشان می‌دهد که افکار و باورهای فرد می‌توانند تأثیر زیادی بر احساسات و رفتارهای او داشته باشند. کمال‌گرایان ممکن است به دلیل انتظارات بالا و ترس از ارزیابی منفی، افکار منفی و خودانتقادی بیشتری را تجربه کنند که این موضوع می‌تواند به افزایش اضطراب امتحان منجر شود. در این زمینه، نظریه استرس و مقابله نیز به

این نکته اشاره دارد که دانش‌آموزان کمال‌گرا ممکن است در مواجهه با فشارهای امتحانی، استراتژی‌های ناکارآمدی را به کار ببرند که به افزایش اضطراب آن‌ها دامن می‌زند. [بورکاس و سرتو \(۲۰۲۱\)](#) کمال‌گرایی خویشتن مدار را با اضطراب امتحان مرتبط می‌دانند به طوری که استرس، باورهای غیرمنطقی، نگرانی و اضطراب مداوم را بر فرد تحمیل می‌کند. در تبیین نتایج بدست آمده بر اساس نظریه کمال‌گرایی [هویت و فلت \(۲۰۰۱\)](#) می‌توان چنین بیان نمود کمال‌گرایان جامعه مدار اغلب اهمیت زیادی به ارزشیابی دیگران می‌دهند. در نتیجه ممکن است برای عالی بودن احساس فشار زیادی متحمل شوند زیرا آنها اینگونه فکر می‌کنند که باید زندگی شان را صرف استانداردهای دیگران کنند. بنابراین، تعجب برانگیز نیست که این نوع کمال‌گرایی با سطح بالایی از اضطراب و استرس همراه است ([هویت و فلت، ۲۰۰۱](#)). [هویت و فلت \(۲۰۰۱\)](#) در نظریه کمال‌گرایی که مطرح کردند معتقدند کمال‌گرایی بر آزارنده بودن و مدت زمان اضطراب تأثیر می‌گذارد و ممکن است مسئول ایجاد آن در اولین بار باشد. برای مثال، در زمان روبرو شدن با تجربه شکستی که «من» فرد را درگیر می‌کند، کمال‌گرایان از غیرکمال‌گرایان اضطراب امتحان بیشتری تجربه می‌کنند. این امر به این خاطر است که مفهوم خودارزشی شان با عملکرد کامل یکسان فرض شده است. زیرا آنها تمایل دارند شکست را بیش‌ازحد تعمیم دهند و درگیر اندیشناکی منفی درباره خود می‌شوند. اضطراب برجسته‌ترین پیامدهای منفی است که کمال‌گرایی با آن رابطه نشان داده است. لازم به ذکر است انواع مختلف اضطراب و جمعیت‌های مختلف در تحقیقاتی که به بررسی رابطه کمال‌گرایی و اضطراب امتحان پرداخته‌اند، مد نظر بوده است. یافته‌های [محبوبی و تمنایی فر \(۲۰۲۰\)](#) و [پورطالب و میرنسب \(۲۰۲۰\)](#) نشان داد کمال‌گرایی جامعه مدار همبستگی بالایی با اضطراب تضعیف‌کننده در افراد دارد. [فونگ و کای \(۲۰۱۹\)](#) دریافتند سطوح بالایی از کمال‌گرایی جامعه مدار در بیماران اضطرابی وجود دارد. در نمونه دانشجویی و غیربالینی، [وکچیون و واکا \(۲۰۲۱\)](#) رابطه‌ای مثبت بین اضطراب امتحان و کمال‌گرایی جامعه مدار گزارش کردند. از سوی دیگر کمال‌گرایان خود مدار و

جامعه مداربر حسب منبع استانداردهای بالایشان با هم فرق دارند. این نکته به این مطلب اشاره دارد که تفاوت بین ارزشیابی اجتماعی و خود ارزشیابی ممکن است در رابطه بین کمال‌گرایی جامعه مدار و اضطراب امتحان نقش داشته باشد. در حالی که کمال‌گرایان خودمدار خودشان را به خاطر شکست در دست یافتن به استانداردهایی که به خودشان تحمیل کرده اند سرزنش می کنند، کمال‌گرایان جامعه مدار بیشتر نگران تایید یا عدم تایید دیگران هستند و در نتیجه اضطراب امتحان بیشتری تجربه می کنند. بنابراین می توان اذعان نمود که معیارهای شخصی کمال‌گرایی تحقیق ناپذیر، از طریق افزایش تجربه های شکست، خودنکوهی و درماندگی را به دانش آموزان تحمیل می کنند که این خود ارزشیابی های انتقادی تنزل فاحش سطح حرمت خود را به ارمغان می آورد و میزان اضطراب امتحان را افزایش می دهد. تفکر همه یا هیچ، به‌عنوان یکی از مشخصه های افراد کمال‌گرا، با تشدید فرایند تعمیم دهی شکست، نگرانی، هیجان پذیری و اضطراب امتحان را در دانش آموزان افزایش می دهد. در تبیین اثر مستقیم کمال‌گرایی دیگر مدار بر اضطراب امتحان می توان گفت که در کمال‌گرایی دیگر مدار با داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران همراه است. کمال‌گرایی دیگرمدار گرایش به داشتن انتشارات کمال‌گرایانه از اشخاصی است که فرد اهمیت دارند، مثل انتظارات کمال‌گرایانه والدین از فرزندان، چنین والدینی رفتار فرزندان خود را تحت کنترل در می آورند. همچنین می توان گفت که افراد کمال‌گرا از نوع دیگر مدار در مورد رفتارهای دیگران تردید دارند، از اشتباهات خود به‌شدت نگران هستند و در کنترل دیگران ناتوان هستند، مکرراً هیجان‌ات منفی از قبیل بی‌قراری و اضطراب را تجربه می کنند و اضطراب در آنها منجر به نشخوار فکری و چرخه افکار تحریف شده می شود. در تبیین اثر مستقیم کمال‌گرایی دیگر مدار بر اضطراب امتحان می توان گفت که در کمال‌گرایی دیگر مدار با داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران همراه است. کمال‌گرایی دیگرمدار گرایش به داشتن انتشارات کمال‌گرایانه از اشخاصی است که فرد اهمیت دارند. در تبیین اثر مستقیم کمال‌گرایی جامعه‌مدار بر اضطراب امتحان

می‌توان گفت که در کمال‌گرایی جامعه‌مدار به احساس ضرورت رعایت معیارها و برآورده ساختن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم به منظور کسب تأیید آنها اطلاق می‌شود. کمال‌گرایی جامعه‌مدار شامل معیارهای کمال‌گرایانه یا غیر واقع‌بینانهٔ تحمیلی از سوی دیگران است که دسترسی به این معیارهای کمال‌گرایانه تحمیل شدهٔ اجتماعی، اگر محال نباشد، حداقل دشوار است. کمال‌گرایی جامعه‌مدار با نیاز به تأیید دیگران، منبع کنترل بیرونی، انتقاد خود، بیش‌تعمیم‌دهی شکست، سرزنش دیگران، ترس از ارزیابی منفی، پذیرش دیگران، استانداردهای اجتماعی ایده‌آل مرتبط است. لذا برای فرد تفاوتی ندارد که این باور وی توسط دیگران تایید بشود یا نه، اما در این مسیر تلاش می‌کند به باورهای خود برای رسیدن به یک خود کامل و بی‌نقص تحقق بخشد و در این مسیر برای گرفتن نمره دلخواه دیگران در امتحانات دچار اضطراب می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد ضریب مسیر مستقیم ترس از ارزیابی منفی بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان معنادار بود. لذا فرضیه اختصاصی سوم بر اینکه ترس از ارزیابی منفی بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان تأثیر مستقیم دارد تأیید شد. یافته‌های پژوهش با یافته‌های [آهنگری و همکاران \(۱۳۹۹\)](#)، [دونینگ و همکاران \(۲۰۲۰\)](#) و [کوپر و براونل \(۲۰۲۰\)](#) هماهنگ است. مدل‌های سنتی اضطراب امتحان را وابسته به امتحان، سوالات امتحانی و عدم پاسخگویی به سوالات می‌دانستند اما مدل‌های شناختی توصیف می‌کنند که دانش‌آموزان مبتلابه اضطراب امتحان از لحاظ شناختی خود را بی‌کفایت می‌دانند، احساس خودکم‌ارزشی می‌کنند و در مقایسه با سایر دانش‌آموزان، نگرانی‌ها و نشخوارهای ذهنی بیشتری درباره امتحان دارند که می‌تواند در تداوم اضطراب امتحان نقش داشته باشد. بنابراین اضطراب امتحان نوعی اشتغال فکری است که به وسیله خودآگاهی، تردید به توانایی و احساس کم‌ارزشی نسبت به توانمندی‌های شخصی برای پاسخگویی به امتحان یا هر نوع ارزیابی دیگر محسوب می‌شود. همچنین این یافته با نتایج پژوهش‌های [باتیستا و هوپ \(۲۰۱۵\)](#)، [اسلویس و بوسچن \(۲۰۱۷\)](#)، [ریجز و فازی \(۲۰۱۸\)](#)؛ [دمرچلی و همکاران \(۱۳۹۶\)](#)، و

فیضی و کاکابرایی (۱۳۹۳) همسو بوده است. داوینینگ و همکاران (۲۰۲۰) طی پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین اضطراب و ترس از ارزیابی منفی رابطه مثبت و معنی داری برقرار است و در افراد مبتلابه اضطراب امتحان، کمال‌گرایی منفی و ترس از ارزیابی منفی بیشتر است. همچنین فیضی و کاکابرایی (۱۳۹۳) نیز طی پژوهش خود دریافتند که ترس از ارزیابی منفی با اضطراب رابطه مستقیم و معنی داری دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد دارای اضطراب امتحان به دلیل این که خودشان را در برابر ارزیابی منفی دیگران آسیب پذیر می‌دانند از موقعیت های اضطراب آوری مانند امتحان می‌هراسند و از امتحان دادن اجتناب می‌کنند. این افراد وقتی در موقعیت امتحان دادن قرار می‌گیرند تصور می‌کنند که دیگران در حال نظارت، واری و ارزیابی منفی از جنبه های عملکردی و رفتاری آنها هستند. ویلسون و همکاران (۲۰۲۳) نیز خصیصه محوری اضطراب امتحان را ترس از ارزیابی منفی می‌دانند که اغلب با تحریف و سوگیری در فرآیند پردازش اطلاعات اجتماعی در ارتباط است. مطابق با مدل ریپی و هیمبرگ (۱۹۹۷) نیز هسته این اختلال، ترس از ارزیابی منفی است، زیرا تمامی مؤلفه های دیگر این مدل در ارتباط با ترس از ارزیابی منفی هستند. در همین راستا، دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا در مقایسه با دانش آموزان معمولی ترس از ارزیابی منفی بیشتری دارند (پول و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع، دانش آموزان دارای اضطراب امتحان احتمال می‌دهند که مخاطبان عملکرد و رفتار آنها را منفی ارزیابی می‌کنند (پو و وانگ، ۲۰۲۲). این احتمال ارزیابی منفی خود موجب بروز نشانه های اضطراب به ویژه نشانه های رفتاری (رفتارهای اجتنابی) می‌شود. یک تبیین احتمالی این است که ارزیابی منفی خود موجب بروز نشانه های منفی در دانش آموزان بالاست که می‌تواند حاکی از اضطراب امتحان باشد؛ یعنی آنها در تعاملات خود این اضطراب را تجربه کنند، در نتیجه، ترس از قضاوت منفی دیگران را دارند و این در ذهن و حافظه بلند مدت آنها ذخیره شده است. در نهایت، می‌توان گفت که وجود ترس از ارزیابی منفی می‌تواند در افزایش اضطراب امتحان تاثیرگذار باشد. بنابراین ترس از ارزیابی منفی

شامل احساس‌های ترس مربوط به ارزیابی‌های دیگران، پریشانی خاطر ناشی از این ارزیابی‌های منفی و انتظار اینکه دیگران او را منفی ارزیابی خواهد کرد می‌شود. ترس از ارزیابی منفی و خود ارزیابی ضعیف موجب اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. افرادی که به اضطراب مبتلا هستند، خودشان را نسبت به ارزیابی منفی از جانب دیگران آسیب‌پذیر می‌بینند، لذا از موقعیت‌های اجتماعی مانند امتحان می‌ترسند. آنها فکر می‌کنند که دیگران در حال نظارت، واری و ارزیابی منفی از جنبه‌های مختلف رفتار، عملکرد و ظاهر آنها هستند. مبتلایان به اضطراب امتحان، ترس اجتماعی از ارزیابی منفی از سوی دیگران دارند و به جای تمرکز بر امتحان ممکن است به ارزیابی منفی دیگران از خود متمرکز شوند و همین امر منجر به کاهش عملکرد آنها می‌گردد. لذا منطقی است که گفته شود ترس از ارزیابی منفی بر اضطراب امتحان اثر مستقیم معنادار دارد.

نتایج بعدی پژوهش نشان می‌دهد فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان با نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی تأثیر غیرمستقیم دارد، تایید می‌شود. این نتیجه به‌دست‌آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات **اسلامیان و همکاران (۱۴۰۱)**، **جولی و همکاران (۲۰۲۱)**، **جانگ و همکاران (۲۰۲۱)**، **بورکاس و سرتو (۲۰۲۰)**، **وانستونه و هیکس (۲۰۱۹)**، **کاروالهو و همکاران (۲۰۱۸)** و **جنونگ و همکاران (۲۰۱۷)** همسویی داشته باشد در تبیین نتیجه فوق می‌توان چنین بیان کرد که دانش‌آموزان دارای کمال‌گرایی ویژگی‌هایی چون اضطراب، استرس، خودتردیدی، خودانتقادی، ناامیدی، کاهش اعتماد به نفس، خودکارآمدی و باورهای غیرمنطقی پیدا می‌کنند که در سایه این ویژگی‌ها، ترس از ارزیابی منفی پیدا می‌کنند و متعاقباً از لحاظ تحصیلی مضطرب می‌شوند. در واقع، ترس از ارزیابی منفی به‌عنوان یک پیامد و نتیجه منطقی برای اضطراب امتحان دانش‌آموزان به‌شمار می‌آید. ترس از ارزیابی منفی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر داشته است و از سویی کمال‌گرایی علامت و نشانه از وضعیتی مشابه هستند که دانش‌آموزان را به سوی اضطراب امتحان پیش می‌برند و با این پیش‌فرض کمال‌گرایی را علت ترس از ارزیابی منفی

دانست و از طرفی دیگر آن را معلول اضطراب امتحان نامید. ترس از ارزیابی منفی با تاثیرگذاری همانند اثر دومینو عمل کرده که در آن قطعه اول کمال‌گرایی با ضربه به قطعه دوم ترس از ارزیابی منفی باعث افتادن قطعه سوم اضطراب امتحان را در پی خواهد داشت. بنابراین دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان ویژگی‌هایی چون افسردگی، وسواس‌های فکری و عملی و کاهش کیفیت زندگی پیدا می‌کنند که در سایه این ویژگی‌ها، ترس از ارزیابی منفی پیدا می‌کنند و متعاقباً از لحاظ تحصیلی پیشرفت نمی‌کنند. ترس از ارزیابی منفی به‌عنوان متغیر میانجی به میزان زیادی از راهبردهای روان‌شناختی مانند خودناتوان‌سازی استفاده می‌کنند و به کارگیری این راهبردها خود شرایط را برای تداوم شکست‌های آتی دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. همچنین در تبیین اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان با نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی می‌توان گفت که کمال‌گرایی بر اساس مجموعه‌ای از استانداردهای خیلی بالا مثل طرز تفکر همه یا هیچ و سعی و تلاش برای بی‌نقص بودن همراه با خودارزیابی انتقادی زیاد، نگرانی از ارزیابی دیگران و تأکید بر نظم و سازماندهی برای عملکرد مشخص می‌شود. زمانی که کمال‌گرایان استانداردها و معیارهای خیلی بالا برای خود در نظر می‌گیرند امکان دارد به دلیل وجود همین استانداردهای بالا دچار نگرانی از ارزیابی توسط دیگران شوند. چرا که افراد کمال‌گرا از ارزیابی شدن توسط دیگران نگران هستند. از سوی دیگر مدل‌های شناختی بر نقش ترس از ارزیابی منفی در اضطراب تأکید دارند. اخیراً ترس از ارزیابی مثبت، به‌عنوان یک مؤلفه شناختی در اضطراب مطرح گردیده است که می‌تواند بر روی اضطراب امتحان دانش‌آموزان هم تأثیر بگذارد و دانش‌آموزان به دلیل ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران و برای فرار از قضاوت توسط دیگران دچار اضطراب در موقعیت‌های امتحان در مدرسه می‌شوند. لذا منطقی است که گفته شود کمال‌گرایی بر اضطراب امتحان در دانش‌آموزان با نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی تأثیر غیرمستقیم دارد.

در این پژوهش از پرسشنامه خودسنجی آنلاین استفاده شده است و ممکن است در روند جمع‌آوری اطلاعات خطایی رخ داده باشد که این خطا ممکن است ناشی از پاسخگویی با صرف زمان اندک‌تر و یا پاسخگویی غلط و با سوگیری باشد و در نهایت موجب انحراف نتایج مطالعه شود، که البته این محدودیت‌ها می‌تواند خارج از اختیار پژوهشگر محسوب شوند. همچنین به دلیل شیوع کرونا و ویروس اجرای پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین بود، این امکان تنها برای دانش‌آموزانی فراهم بوده است که دسترسی به لینک پرسشنامه داشته‌اند و خیلی دیگر از دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تهران که دسترسی به لینک آنلاین نداشته‌اند شانس برای پاسخگویی به سوالات پرسشنامه‌ها را نداشته‌اند که این محدودیت خارج از اختیار پژوهشگر بوده است. بنابراین یکی از نکات مهم این پژوهش آن بود که کمال‌گرایی نقش مهمی بر روی اضطراب امتحان ایفا نمود، که بر این اساس پیشنهاد می‌شود برای دانش‌آموزان کارگاه‌های غلبه بر کمال‌گرایی اجرا نمود. چرا که در کارگاه غلبه بر کمال‌گرایی به دانش‌آموزانی که به اهداف و معیاری خود نرسیده‌اند و به خاطر همین دچار اضطراب می‌شوند کمک شایانی می‌کند. این کارگاه غلبه بر کمال‌گرایی درباره پائین آوردن سطح معیارها نیست، بلکه به این مسئله می‌پردازد که احساس ارزشمندی دانش‌آموز بیش‌ازحد به تلاش و موفقیت وابسته است. این کارگاه به دانش‌آموز فرصتی می‌دهد که ببیند چگونه می‌تواند با در نظر گرفتن اینکه چه چیزی برای وی و اطرافیانشان بهترین است زندگی کند.

تضاد منافع:

نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی:

بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و دانش‌آموزانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ اسدی مقدم، عزیزه؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه سوم دوره راهنمایی تحصیلی اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳ (۴)، ۶۱-۷۳.
- اسدی، زینب و حسینی طبقدهی، سیده لیلا. (۱۳۹۹). نقش کمال‌گرایی و مثبت‌اندیشی والدین، در پیش‌بینی مهارت‌های اجتماعی. *مجله روانشناسی*، ۲۴ (۱)، ۹۱-۱۰۵.
- اسلامیان، سجاد؛ نوری قاسم‌آبادی، ربابه و حسینی، جعفر. (۱۴۰۱). روابط ساختاری اضطراب امتحان بر پایه کمال‌گرایی با تاکید بر نقش میانجی راهبردهای سازش‌نا یافته تنظیم‌شناختی هیجان. *فصلنامه رویش روانشناسی*، ۱۱ (۳)، ۱۹۵-۲۰۶.
- آهنگری، الهه؛ طحان، محمد؛ سیدآبادی، زهرا، و صادقی‌فر، اعظم. (۱۳۹۹). بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. *مجله علمی و پژوهشی روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۷ (۲)، ۱-۱۲.
- بساکن‌زاد، سودابه؛ سعیدی، راضیه؛ و مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۲). بررسی ادراک تهدید، اضطراب شناختی امتحان، بزرگ‌نمایی تهدید، اسناد به عملکرد و ترس از ارزیابی منفی به‌عنوان پیش‌بین‌های اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستان. *مجله علوم تربیتی*، ۲۰ (۱)، ۲۰۲-۱۸۹.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران. *نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۰ (۲)، ۶۷-۴۹.
- جوادی، سیدوحید؛ خامسان، احمد و راستگو مقدم، میترا. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای خودتنظیمی در رابطه‌ی بین سبک‌های تفکر و اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه بیرجند. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۴ (۴)، ۲۰-۱۱.
- دمرچلی، نسیم؛ کاکاوند، علیرضا؛ و جلالی، محمدرضا. (۱۳۹۶). تدوین مدل ارتباط اضطراب اجتماعی با اختلال بدریخت‌انگاری بدن: نقش میانجی ترس از ارزیابی مثبت و منفی. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، ۱۳ (۲)، ۱۱۳-۱۱۳.

- ذوقی، لیلا؛ کاکاوند، منیر؛ و چوبداری، عسگر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با متغیر میانجی ذهن آگاهی در دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۵ (۵۱)، ۱۹۵-۲۱۰.
- رفوف، کوثر؛ خادمی اشکذری، ملوک؛ و نقش، زهرا. (۱۳۹۸). رابطه‌ی کمال‌گرایی با اهمال‌کاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی، حرمت خود و خودناتوانسازی تحصیلی. مجله علمی و پژوهشی اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۵ (۱)، ۲۳۶-۲۰۷.
- شکری، امید؛ گراوند، فریبرز؛ نقش، زهرا؛ طرخان، رضاعلی و پاییزی، مریم. (۱۳۸۶). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۴ (۳)، ۳۱۶-۳۲۵.
- عظیمی، سمیه؛ و باقری، نسرین. (۱۴۰۱). نقش میانجیگر خودهای ممکن در رابطه بین چشم‌انداز زمان با اضطراب امتحان آموزش‌آموزان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۶ (۱)، ۲۹-۱۱.
- غریب نواز، سعیده؛ نوری، ربابه و مقدسین، مریم. (۱۳۹۶). ارتباط باورهای فراشناخت با اضطراب امتحان: نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه روانشناسی شناختی، ۵ (۴)، ۱۰-۱.
- غفاری، ابوالفضل و ارفع بلوچی، فاطمه. (۱۳۹۰). رابطه انگیزش پیشرفت و خودپنداره تحصیلی با اضطراب امتحان در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه فردوسی مشهد. نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱ (۲)، ۱۳۶-۱۲۱.
- غلامی حیدرآبادی، زهرا؛ و ابراهیمی‌پور، سمیرا. (۱۳۹۷). اثربخشی فنون درمان شناختی رفتاری بر ترس از ارزیابی منفی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۱ ساله شهر تهران. پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۱ (۲)، ۲۶-۱.
- فیضی، حمید و کاکابرایی، کیوان. (۱۳۹۳). نقش ترس از ارزیابی منفی و عزت‌نفس در پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی در نوجوانان پسر شهرستان اسلام‌آباد غرب، مجله مطالعات روان‌شناختی، ۴ (۲)، ۵۶-۳۹.
- قدم‌پور، سمانه؛ محمدخانی، شهرام؛ و حسنی، جعفر. (۱۳۹۸). نقش تشخیصی ترس از ارزیابی مثبت و منفی، کمال‌گرایی و توجه معطوف به خود در افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، پرخوری عصبی و افراد بهنجار. مجله روان‌شناسی بالینی، ۱۱ (۱)، ۱۲-۱.

گراوند، فریبرز؛ شکری، امید؛ خدایی، علی، امرایی، مردان و طولابی، سعید. (۱۳۹۰). هنجاریابی، روایی و پایایی نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی در نوجوانان دانش آموز ۱۸-۱۲ ساله شهر تهران. *مجله مطالعات روانشناختی*، ۱۷ (۱)، ۹۵-۶۵.

مرادی زاده، یزدان؛ نوری قاسم آبادی، ربابه و حسینی، جعفر. (۱۳۹۵). نقش باورهای فراشناخت و راهبردهای کنترل فکر در علائم اضطراب امتحان دانش آموزان. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۴ (۴)، ۳۰-۲۱.

References

- Bautista, C.L., Hope, D.A. (2015). Fear of Negative Evaluation, Social Anxiety and Response to Positive and Negative Online Social Cues. *Cognitive Therapy and Research Journal*, 39(5), 658-668
- Burcaş, S., & Creţu, R. Z. (2020). Multidimensional perfectionism and test anxiety: A meta-analytic review of two decades of research. *Educational Psychology Review*, 2(2), 1-25
- Carvalho, J., Ruparelia, V., & Telwala, T. (2018). Procrastination, Perfectionism and Test Anxiety: A Perilous Triad. *Indian Journal of Mental Health*, 5 (1), 1-10.
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2019). Adverse childhood experiences and multidimensional perfectionism in young adults. *Personality and Individual Differences*, 146, 53-57.
- Cooper, K. M., & Brownell, S. E. (2020). Student anxiety and fear of negative evaluation in active learning science classrooms. In *Active learning in college science* (pp. 909-925). Springer, Cham.
- Downing, V. R., Cooper, K. M., Cala, J. M., Gin, L. E., & Brownell, S. E. (2020). Fear of negative evaluation and student anxiety in community college active-learning science courses. *CBE—Life Sciences Education*, 19(2), ar20.
- Drieberg, H., McEvoy, P. M., Hoiles, K. J., Shu, C. Y., & Egan, S. J. (2019). An examination of direct, indirect and reciprocal relationships between perfectionism, eating disorder symptoms, anxiety, and depression in children and adolescents with eating disorders. *Eating behaviors*, 32, 53-59.
- Esposito, R. M., Stoeber, J., Damian, L. E., Alessandri, G., & Lombardo, C. (2019). Eating disorder symptoms and the 2× 2 model of perfectionism:

- Mixed perfectionism is the most maladaptive combination. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 749-755.
- Fong, R. W., & Cai, Y. (2019). Perfectionism, self-compassion and test-related hope in Chinese primary school students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 293-302.
- Galal, S., Vyas, D., Hackett, R. K., Rogan, E., & Nguyen, C. (2021). Effectiveness of Music Interventions to Reduce Test Anxiety in Pharmacy Students. *Pharmacy*, 9(1), 1-10.
- Hamilton, N., Freche, R., Zhang, Y., Zeller, G., & Carroll, I. (2021). Test Anxiety and Poor Sleep: A Vicious Cycle. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28 (2), 250-258.
- Hewitt, E., & Stephenson, J. (2012). Foreign language anxiety and oral exam performance: A replication of Phillips's MLJ study. *The Modern Language Journal*, 96 (2), 170-189.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2001). Perfectionism, stress and maladjustment. In K.Craig, & K.Dobson(Eds), *Stress vulnerability and stress resiliency*. New York; Guilford Press (in press)
- Huntley, C. D., Young, B., Tudur Smith, C., & Fisher, P. L. (2023, February). Metacognitive beliefs predict test anxiety and examination performance. In *Frontiers in Education* (Vol. 8, p. 1051304). Frontiers.
- Jamieson, J. P., Peters, B. J., Greenwood, E. J., & Altose, A. J. (2016). Reappraising stress arousal improves performance and reduces evaluation anxiety in classroom exam situations. *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 579-587.
- Jang, I., & Park, S. (2021). Effect of Self-Efficacy and Socially Prescribed Perfectionism on Test Anxiety of Nursing Students. *Journal of muscle and joint health*, 28(2), 121-129.
- Jeong, A., Kim, E., & Heecheon, S. (2017). The effects of socially-prescribed perfectionism and academic stress on test anxiety: Moderated mediating effects of maladaptive cognitive emotional regulation strategies. *The Korean Journal of School Psychology*, 14 (3), 281-304
- Jolly, A. T., Garratt-Reed, D., & McEvoy, P. M. (2022). Does repetitive negative thinking mediate the relationship between perfectionistic concerns and cognitive test anxiety? *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(6), 662-672.

- Lin, S., & Muenks, K. (2022). Perfectionism profiles among college students: A person-centered approach to motivation, behavior, and emotion. *Contemporary Educational Psychology, 71*, 102110.
- Liu, C., & Berzenski, S. R. (2022). College Academic Perfectionism Scale: Development and Validation. *Journal of Psychoeducational Assessment, 1*(2), 1-17
- Lowe, P. A. (2023). Do Dimensions of Perfectionism Predict Dimensions of Test Anxiety While Controlling for Depression? *Journal of Psychoeducational Assessment, 41*(6), 634-656.
- Mahboobi, E., & Tamannaefar, M. (2020). The comparative study of perfectionism and academic procrastination in students with high and low test anxiety. *KAUMS Journal (FEYZ), 24*(5), 585-591.
- Miri, S., & Mansouri, A. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy group on the perfectionism and test anxiety in students. *Clinical Psychology and Personality, 15*(2), 17-26.
- Poole, K. L., Hassan, R., & Schmidt, L. A. (2022). Two-Factor Structure of Social-Evaluative Fear in Children: Distinguishing Fear of Positive and Negative Evaluation in Social Anxiety. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 44*(3), 800-810.
- Pourtaleb, N., & Mirnasab, M. M. (2020). The prediction of High School Students's Test Anxiety based on Their Perfectionism Dimensions. *Clinical Psychology and Personality, 15*(1), 73-81.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy, 35*(8), 741-756.
- Ridgers, N., & Fazey, D.M. A. (2018). Perception of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of educational psychology, 45*, 1-15.
- Sluis, A.R. & Boschen, M.J. (2017). Fear of Evaluation in Social Anxiety: Mediation of Attentional Bias to Human Faces. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 45, 4*, 475-483.
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and individual differences, 154*, 109708.

- Vanstone, D. M., & Hicks, R. E. (2019). Transitioning to university: Coping styles as mediators between adaptive-maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 141*(2), 68-75.
- Vecchione, M., & Vacca, M. (2021). An Italian adaptation of the Child-Adolescent Perfectionism Scale: Testing measurement invariance across grade levels and exploring associations with academic achievement. *Plos one, 16*(8), e0255814.
- Von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of affective disorders, 227*, 483-493.
- Von Der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of affective disorders, 227*, 483-493.
- Wilson, G. A., Cassin, S. E., & Antony, M. M. (2023). Development and Validation of a New Measure of Fear of Negative and Positive Evaluation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 1-14*.
- Yue, Y., & Wang, X. (2022). Self-efficacy and negative silence in the classroom: The mediating role of fear of negative evaluation. *Nurse Education in Practice, 62*, 103379.
- Zoghi, L., Kaka, M., & Choobdari, A. (2019). Study the relation between perfectionism with Test anxiety by mediating role of mindfulness in college students. *Educational Psychology, 15*(51), 195-210.