

عملکرد دانشجویان در قرنطینه‌ی کووید-۱۹: رابطه اضطراب امتحان و کامل‌گرایی

زهرا حسین‌زاده ملکی^{*}، شکوفه توحیدیان، مریم یوسفی، عاطفه عظیمی

- ۱- استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
- ۲- کارشناسی روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.
- ۳- کارشناسی روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.
- ۴- کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن، ایران.

Email: z.hmaleki@um.ac.ir

Email: tohidiyanshokofeh@gmail.com

Email: Maryambano7370@gmail.com

Email: atefehazimi.psy@gmail.com

چکیده

موضوع: کامل‌گرایی با گسترش انواع اضطراب مرتبط به‌نظر می‌رسد. اهداف: طی قرنطینه‌ی کووید-۱۹ به بررسی رابطه کامل‌گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان دختر و پسر در شهر مشهد پرداخته‌شد. روش تحقیق: جامعه آماری در این پژوهش همبستگی، کلیه دانشجویان دانشگاه‌های شهر مشهد است که ۱۰۸ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های اضطراب امتحان ابوالقاسمی و کامل‌گرایی فراست را تکمیل نمودند. دستاوردهای مقاله: رابطه‌ی مثبت معناداری بین اضطراب امتحان و کامل‌گرایی در دانشجویان مشاهده شد ($p < 0.001$). پیشنهاد می‌شود مداخلات به‌ویژه در بحران‌هایی مانند شیوع کووید-۱۹ به مدیریت اضطراب امتحان و کامل‌گرایی در دانشجویان توجه نمایند.

کلمات کلیدی: کامل‌گرایی، اضطراب امتحان، روان‌شناسی شناختی، دانشجویان

۱. مقدمه و هدف

اضطراب^۱ را می‌توان به عنوان احساس رنج‌آوری نسبت به یک موقعیت مبهم کنونی یا انتظار خطر وابسته به موضوعی نامعین، تعریف نمود که موجب پریشانی مکرر و گاهی بروز علائم احساس خطر از جمله تپش قلب و رنگ‌پریدگی نیز می‌شود [۱]. در فرایند اضطراب بر خلاف ترس واقعی و طبیعی یک عامل حقیقی ترس‌آور خطرناک یا آسیب‌زننده وجود ندارد [۲]. اضطراب به منزله بخشی از زندگی آدمی در همه افراد تا میزانی وجود دارد و در مقدار بهنجار به عنوان یک پاسخ سازش‌یافته تلقی می‌گردد که فقدان آن ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای مواجه می‌سازد [۳]. در واقع، طی شرایط عادی اضطراب یک برانگیختگی مناسب ایجاد می‌کند که سطح پایین آن افزایش توجه و بهبود عملکرد را به دنبال دارد و همچنین دستگاه عصبی به منظور فعالیت بهینه و عملکرد صحیح، بایستی میزان معینی تحریک دریافت کند، چرا که فقدان تحریک عادی برای مدتی بیش از یک دوره کوتاه می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد و باعث کسالت و افت عملکرد شود؛ بنابراین، در برخی موارد مقدار مشخصی از اضطراب می‌تواند سودمند هم باشد [۴]. در نقطه مقابل، اضطراب شدید و سطوح بالای برانگیختگی نیز باعث افت عملکرد و کارایی خواهد شد [۵]. اضطراب زمانی موثر است که منجر به برانگیختگی و اشتیاق در فرد شود و زمانی تاثیرات منفی دارد که باعث نگرانی، سردرگمی و کاهش عزت‌نفس^۲ فرد شود [۶].

بررسی شواهد پژوهشی نشان می‌دهد اضطراب مشکلی شایع است و تقریباً شیوع آن تا ۳۰ درصد گزارش شده است [۷]. به‌طور ویژه، افراد با اضطراب امتحان^۳ بالا زمانی که در موقعیت امتحان قرار می‌گیرند در فراخوانی اطلاعات مربوط دچار ناتوانی می‌شوند [۸] و بسیاری از آن‌ها در موقعیت‌های امتحانی اضطراب را تجربه می‌کنند [۹]؛ بنابراین اضطراب امتحان هنگامی است که فرد نسبت به کارآمدی^۴، عملکرد، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و یا موقعیت‌هایی که در آن‌ها مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد دچار نگرانی، تشویش و تردید می‌شود [۱۰]. از زمانی که افراد وارد نظام آموزشی می‌شوند، نمرات تعیین‌کننده دستیابی آن‌ها به فرصت‌ها و اکتساب امتیازات تحصیلی و حرفه‌ای است [۱۱]. از آنجایی که آزمون‌ها و ارزیابی‌های دیگر بسیار معمول هستند، تعجب‌برانگیز نیست که اضطراب امتحان در میان افراد، جنسیت‌ها، فرهنگ‌ها، طبقات اجتماعی و اقتصادی مختلف شیوع بالایی دارد و به مشکل آموزشی گسترده‌ای اشاره می‌کند [۱۰].

یکی از متغیرهای شخصیتی که رابطه آن با اضطراب امتحان مورد توجه قرار دارد کامل‌گرایی^۵ است [۱۲-۱۵]. کامل‌گرایی به-عنوان الگوی شناختی انتظارات فرد تعریف می‌شود که ویژگی اصلی آن تدوین اهداف محکم و انعطاف‌ناپذیر و تنظیم استانداردهای غیرواقعی و بالا برای عملکرد است [۱۶]. فرد کامل‌گرا گرایش به انجام تکالیف به صورت کامل و بی‌عیب و نقص دارد، نگرانی زیادی را درباره شکست تجربه می‌کند و تاکید زیادی بر دقت و نظم دارد [۱۷]. افراد کامل‌گرا به این امر اکتفا نمی‌کنند که عملکردشان از دیگران بهتر است و کار را درست یا تکلیف محوله را در حد مطلوب و قابل انجام داده‌اند؛ بلکه رضایت‌شان تنها زمانی به طور کامل تامین می‌شود که تکلیف موردنظر را بدون کوچک‌ترین خطایی انجام دهند [۱۵]. از این جهت ممکن است به خاطر ترس از عدم

¹ Anxiety

² Self-esteem

³ Test Anxiety

⁴ Efficiency

⁵ Perfectionism

نیل به اهداف، به هیچ عنوان سراغ مسئولیت‌های خود نروند یا آن‌ها را نیمه‌کاره رها کنند و به همین دلیل دچار افت تحصیلی می‌شوند [۱۸]. از سوی دیگر کامل‌گرایی ممکن است با ایجاد افسردگی و اضطراب به‌طور غیرمستقیم به افت تحصیلی منجر گردد [۱۹]. تاثیر افکار کامل‌گرایانه بر اضطراب نیز متناوباً مورد بررسی قرار گرفته است [۱۴، ۲۰]. متغیر کامل‌گرایی را شامل شش مولفه می‌دانند که عبارتند از: نگرانی در مورد اشتباهات، تردید نسبت به اعمال (رفتارها)، انتظارات والدین، انتقادات والدین، استانداردهای فردی، نظم و ترتیب [۲۱]. به‌نظر می‌رسد که تاکید و حساسیت بسیار در مورد ارزیابی‌های دیگران از خود که از مولفه‌های بنیادین کامل‌گرایی است با گسترش و بقاء حالات اضطرابی در ارتباط است [۱۲].

باتوجه به مطالب بیان‌شده، ضمن اهمیت و ارزش علمی قشر دانشجو در جوامع، پیامدهای کامل‌گرایی و اضطراب می‌تواند با بروز مشکلاتی از قبیل اختلالات خلقی و سایر مشکلات جسمانی و روان‌شناختی در ارتباط باشد که عملکرد دانشجویان را در جهت رشد، پیگیری و توسعه اهداف شخصی و اجتماعی با مشکل و مانع مواجه می‌سازد [۱۱]؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کامل‌گرایی و اضطراب امتحان در بین دانشجویان طی قرنطینه کووید-۱۹ است تا از طریق تامین حمایت پژوهشی لازم، زمینه را برای تدوین برنامه‌های پیشگیری و مداخله در سطح کاربردی و عملی به‌ویژه در بحران‌های مشابه فراهم گرداند.

۲. تئوری و پیشینه تحقیق

اضطراب امتحان شامل تجربه ناخوشایند نگرانی و تهییج‌پذیری در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند ارزیابی می‌شود یا واقعا مورد ارزیابی قرار می‌گیرد [۱۷]. در واقع، به نظر می‌رسد که علت افت تحصیلی بسیاری از افراد، ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده است، بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان می‌باشد [۱۳]. به‌عنوان مثال، سطح انتظارات و توقعات والدین و معلمان چنانچه با توانایی‌ها و امکانات دانش‌آموزان متناسب نباشد از آن‌جا که نتایج امتحانات تاثیر بسزایی در جنبه‌های مختلف زندگی افراد دارد، به‌نظر می‌رسد این مساله با افزایش فشار روانی از سوی والدین و نظام‌های آموزشی در خصوص عملکرد آنان، تدریجاً در افزایش اضطراب امتحان نقش دارد [۱۲].

کامل‌گرایی نیز پیش‌بینی‌کننده مهمی برای پیامدهای روان‌شناختی منفی عدم انگیزش می‌باشد [۲۲، ۲۳]. کامل‌گرایی در میان دانشجویانی که عملکرد تحصیلی نقش مهمی در پیشرفت شخصی آن‌ها دارد، امری شایع است [۲۴]. رایس^۲ و همکاران (۲۰۰۳) دریافتند که کامل‌گرایی به‌طور معناداری گزارش‌های شخصی از دستاوردهای تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند [۲۵]. همین‌طور کامل‌گرایی غیرانطباقی با استرس در ارتباط است [۲۶]. رایس و دیلو^۳ (۲۰۰۲)، نشان دادند کامل‌گرایی غیرانطباقی منجر به سلامت هیجانی ضعیف‌تر و سازگاری کم‌تر با دانشگاه می‌گردد [۲۷].

بیش از یک قرن است که کامل‌گرایی شناخته شده و ارتباط آن با تجربه اضطراب مورد توجه واقع شده است؛ بدین صورت که کامل‌گرایی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی معرفی می‌شود که نقش مهمی در سبب‌شناسی، استمرار و دوره بالینی آسیب‌شناسی روانی ایفا می‌کند [۲۸]. با این وجود، برای سالیان زیادی، بیش‌تر از آن که ارتباط آنان مورد بررسی پژوهش‌های تجربی قرار گیرد، به سادگی توسط متخصصان صرفاً به‌عنوان دو سازه احتمالاً مرتبط مطرح می‌شدند [۲۹]. فیلسوفان و درمانگران اولیه، کامل‌گرایی را بخش مهمی از رفتار انسانی می‌دانستند [۳۰]. ژانت^۴ (۱۸۹۸) اولین فردی بود که در خصوص کامل‌گرایی نوشت و مبتلایان

¹ COVID-19

² Rice, K. G.

³ Dellwo, J. P.

⁴ Janet

را افرادی با عقاید ثابت و انعطاف‌ناپذیر معرفی کرد؛ به عبارت دیگر کامل‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل، دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها تعریف شده است که با خودارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است [۳۱]. از لحاظ تاریخی نیز مفهوم کامل‌گرایی یک مقوله روان‌شناختی مورد علاقه بسیاری از روان‌شناسان است [۳۲]. فروید کامل‌گرایی را به کنش‌ورزی افراطی نسبت داد و در توصیف افراد کامل‌گرا می‌گوید محرک اصلی در زندگی آنان خوشبختی نیست، بلکه جست‌وجوی برتری است [۳۳، ۳۴]. از سوی دیگر، بعضی یافته‌ها بر حسب کنش‌ورزی مثبت و منفی کامل‌گرایی، تقسیم‌بندی‌های دوگانه کامل-گرایی بهنجار-ناهنجار [۳۵] و مثبت - منفی [۳۶] را معرفی کرده‌اند. در تمایز بین کامل‌گرایی بهنجار (کمال‌گرایی) و ناهنجار می‌توان گفت افراد بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال، لذت می‌برند و محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد؛ در مقابل افراد ناهنجار هستند که هر وقت تلاش می‌کنند و حتی هنگامی که بهترین وضعیت عملکردی را دارند، خوب و راضی به نظر نمی‌رسند [۳۵، ۳۷]. به بیان دیگر این افراد به دلیل انتظارات غیر واقع‌بینانه هرگز از عملکردشان خشنود نخواهند شد [۳۸]. به طور کلی، مروری بر مطالعات پیشین نشان داده‌اند که افراد دارای سطوح بالاتری از کامل‌گرایی ظاهری هستند، بیشتر احتمال دارد که انواع اضطراب جسمانی و اجتماعی را تجربه کنند [۳۹].

به‌طور ویژه، ذوقی، کاکاوند و چوبدار (۱۳۹۸) در پژوهشی دریافتند بین کامل‌گرایی و اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد و ذهن‌آگاهی در رابطه کامل‌گرایی با اضطراب امتحان یک میانجی است [۴۰]. در پژوهش حسن‌نیا، شیخ‌الاسلامی و پردال (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیدند که کامل‌گرایی مثبت به صورت غیرمستقیم و از طریق جهت‌گیری هدف تبحری با همه ابعاد اضطراب امتحان (تنش و نگرانی، تفکر نامربوط و علائم جسمانی) ارتباط دارد. بنابراین افراد با کمال‌گرایی مثبت به جهت انتخاب اهداف تبحری، در موقعیت‌های تنش‌زا مانند موقعیت امتحان، اضطراب کم‌تری را تجربه می‌نمایند [۴۱]. نتایج پژوهش قدمی (۱۳۹۲) نیز نشان داد بین اضطراب امتحان و کامل‌گرایی دانش‌آموزان رابطه معناداری مشاهده می‌شود [۴۲].

به‌طور کلی بررسی پیشینه حاکی از ارتباط بین کامل‌گرایی و اضطراب امتحان می‌باشد؛ با این حال، پژوهش‌های اندکی به این متغیرها در بازه‌ی قرنطینه کووید-۱۹ و در میان دانشجویان توجه داشته‌اند [۴۳]. در دوران همه‌گیری، محیط آموزشی برخط^۱ و افزایش نگرانی ناشی از چالش‌های آن، اثرات روان‌شناختی-اجتماعی قابل‌توجهی بر تشدید علائم اضطراب و افسردگی دانشجویان کامل‌گرا داشته‌است [۴۴]. پژوهش ژائویانگ^۲ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد کامل‌گرایی منفی به‌طور غیرمستقیم از طریق اضطراب بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد؛ به بیان دیگر کامل‌گرایی منفی رابطه بین اضطراب و کیفیت خواب دانشجویان چینی را در طی قرنطینه تعدیل نمود [۴۵]. بنابراین طبق نتایج پژوهش پیرا^۳ و همکاران (۲۰۲۲)، پاسخ‌های مخرب شناختی و هیجانی مرتبط با کامل‌گرایی باید بعد از همه‌گیری نیز در جمعیت دانشجویی مورد توجه قرار گیرد [۴۶]. خصوصاً آنکه قرنطینه کووید-۱۹ به عنوان یک موقعیت استرس‌زا دارای پیامدهای منفی سلامت روان در دانشجویان می‌باشد که نیازمند بررسی بیشتر به منظور برنامه‌ریزی و پیشگیری طی بحران‌های ناگهانی آتی است [۴۷].

۳. مواد و روش‌ها

¹ Online

² Zhaoyang, H.

³ Pereira, A. T.

این مطالعه از نوع پژوهش‌های همبستگی است. جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های مشهد در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ می‌باشد که با روش نمونه‌گیری در دسترس ۱۰۸ نفر انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای زیر برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده‌است.

الف) پرسش‌نامه اضطراب امتحان^۱: ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) پرسشنامه اضطراب امتحان را تدوین نموده‌اند. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۲۵ ماده است که به صورت طیف چهار درجه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) تنظیم شده و سطح اضطراب امتحان را در افراد می‌سنجد. نمره‌گذاری به صورت مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ انجام می‌گیرد و حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۰ و ۷۵ می‌باشد؛ هر چه فرد در آزمون نمره بالاتری کسب کند نشان‌دهنده اضطراب بیش‌تر است [۴۸]. این پرسش‌نامه در پژوهش لیاقت و قاسمی (۱۳۹۳) اعتباریابی شده و پایایی آن بر اساس یک مطالعه مقدماتی بر روی نمونه ۳۰ نفری ۰/۸۹ محاسبه گردیده است [۴۹].

ب) پرسش‌نامه کامل‌گرایی چندبعدی فراست^۲: این ابزار یک مقیاس خودسنجی براساس مفهوم چندبعدی کامل‌گرایی است که توسط فراست و همکاران (۱۹۹۰) طراحی شده‌است و بدین‌وسیله با ۳۵ گویه درجه موافقت یا عدم موافقت پاسخ‌دهنده را در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵)) در زمینه کامل‌گرایی فرد می‌سنجد. این ابزار دو بعد کامل‌گرایی مثبت و منفی فرد را مورد سنجش قرار می‌دهد که هر کدام از این ابعاد دارای زیر مقیاس نیز می‌باشد. زیر مقیاس‌ها به ترتیب عبارتند از: نگرانی افراطی درباره اشتباهات^۳، درک شخص از انتقادات والدین^۴، درک شخص از انتظارات والدین^۵، تمایل به شک و تردید^۶، گرایش به نظم و سازمان‌یافته بودن^۷ و معیارهای عملکرد شخصی^۸ که ۴ زیر مقیاس اول کامل‌گرایی منفی و ۲ زیر مقیاس آخر کامل‌گرایی مثبت را مورد سنجش قرار می‌دهد. سوالات شماره ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۸، ۲۱، ۲۳، ۲۵، ۳۴ زیر مقیاس نگرانی و دغدغه در مورد اشتباهات، سوالات شماره ۴، ۶، ۱۲، ۱۶، ۱۹، ۲۴، ۳۰ زیر مقیاس معیارهای شخصی، سوالات شماره ۱، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۶ زیر مقیاس انتظارات والدینی، سوالات شماره ۳، ۵، ۲۲، ۳۵ زیر مقیاس انتقادگرایی والدین، سوالات شماره ۱۷، ۲۸، ۳۲، ۳۳ زیر مقیاس شک و تردید درباره اعمال، سوالات شماره ۲، ۷، ۸، ۲۷، ۲۹، ۳۱ زیر مقیاس نظم و سازمان‌دهی را می‌سنجد. در مقیاس کامل‌گرایی فراست نمره کامل‌گرایی کل از مجموع زیرمقیاس‌ها به دست می‌آید و هرچه نمره فرد بالاتر باشد، کامل‌گرایی او در حیطه موردنظر بیشتر است [۲۱]. اعتبار همگرایی پرسش‌نامه طبق همبستگی با پرسش‌نامه کامل‌گرایی مثبت و منفی، مطلوب گزارش شده است [۳۶]. در پژوهش‌های داخلی برای بررسی ویژگی‌های روانسنجی این پرسش‌نامه، لیاقت و قاسمی (۱۳۹۳)، ضریب همسانی پرسش‌نامه را ۰/۸۱۹، اعتبار همگرایی پرسش‌نامه را در همبستگی آن با پرسش‌نامه اضطراب امتحان ۰/۲۸۷ و در سطح ۰/۰۰۱، معنادار گزارش نمودند. پایایی آزمون در نگرانی و دغدغه در مورد اشتباهات با آلفای کرونباخ ۰/۰۵۸۹، معیارهای شخصی ۰/۰۶۱۲، انتظارات والدینی ۰/۰۶۱۹، انتقادگرایی والدینی ۰/۰۴۸۴، شک و تردید درباره اعمال ۰/۰۳۷۴، نظم و سازمان‌دهی ۰/۰۸۳۲ و نمره-ی کلی با آلفای کرونباخ ۰/۰۷۹۷ می‌باشد [۲۳].

¹ Test Anxiety Inventory

² Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)

³ Concern over Mistakes (CM)

⁴ Parental Criticism (PC)

⁵ Parental Expectations (PE)

⁶ Doubt about actions (D)

⁷ Organization (O)

⁸ Personal Standards (PS)

۴. نتایج

ابتدا در جدول ۱ به بررسی جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان با بیان سن، وضعیت تاهل و تحصیلات آزمودنی‌ها می‌پردازیم.

جدول ۱: اطلاعات جمعیت‌شناختی

ویژگی	فراوانی	درصد فراوانی	
سن	۱۸	۳/۷	
	۱۹	۳/۷	
	۲۰	۲۲/۲	
	۲۱	۱۶/۷	
	۲۲	۲۴/۱	
	۲۳	۱۶/۷	
	۲۴	۷/۴	
	۲۵	۵/۶	
	مجرد	۷۲/۲	۷۸
	وضعیت تاهل	متاهل	۲۵/۹
جداشده		۱/۹	۲
تحصیلات	کارشناسی	۹۸/۱	۱۰۶
	کارشناسی ارشد	۱/۹	۲

حال به توصیف نتایج بدست آمده از شرکت‌کنندگان می‌پردازیم. برای این کار به میانگین و انحراف استاندارد نتایج نیاز داریم.

جدول ۲: آمار توصیفی نتایج بدست آمده

متغیر	تعداد	کم‌ترین	بیش‌ترین	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب امتحان	۱۰۸	۲۸/۰۰	۹۹/۰۰	۵۸/۳۵	۱۶/۹۴
کامل‌گرایی	۱۰۸	۸۸/۰۰	۱۵۷/۰۰	۱۱۴/۲۴	۱۵/۳۷

در جدول ۳ شاهد ماتریس همبستگی بین اضطراب امتحان و کامل‌گرایی شرکت‌کنندگان هستیم.

جدول ۳: ماتریس همبستگی

متغیر	اضطراب امتحان	
همبستگی پیرسون	۰/۴۴۰	
کامل‌گرایی	معناداری	۰/۰۰۰
	تعداد	۱۰۸

با توجه به نتایج جدول ۳، بین اضطراب امتحان و کامل‌گرایی در سطح ۰/۰۰۱ رابطه مستقیم معناداری مشاهده می‌شود. وجود همبستگی میان این دو متغیر نشان می‌دهد با بیش‌تر یا کم‌تر شدن کامل‌گرایی، اضطراب امتحان نیز بیش‌تر یا کم‌تر می‌شود و بالعکس.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش به بررسی رابطه اضطراب امتحان و کامل‌گرایی در میان دانشجویان دانشگاه‌های مشهد پرداخته شد؛ نتایج این مطالعه نشان داد که بین اضطراب امتحان و کامل‌گرایی دانشجویان در ایام قرنطینه، رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. دانشمندان کامل‌گرایی را بعنوان الگوی شناختی انتظارات فرد تعریف کرده‌اند که ویژگی اصلی آن تدوین اهداف محکم و انعطاف‌ناپذیر برای عملکرد و تنظیم استانداردهای غیرواقعی و بالاست [۱۶، ۳۱]. فرد کامل‌گرا گرایش به انجام دادن تکالیف به صورت کامل و بی‌عیب‌ونقص دارد، نگرانی زیادی را درباره شکست تجربه می‌کند و تاکید زیادی بر دقت و نظم دارد [۱۲]. از طرفی اضطراب، ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم است که موجب پریشانی مکرر و گاهی بروز علائم احساس خطر در فرد می‌شود [۱۶]. بسیاری از دانشجویان در موقعیت‌های امتحانی اضطراب را تجربه می‌کنند [۱۰]؛ از آن‌جا که هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، عملکرد، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و یا موقعیت‌هایی که در آن‌ها مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد، دچار نگرانی، تشویش و تردید می‌شود، می‌توان گفت دچار اضطراب امتحان شده است [۱۵]. نتایج این بررسی نشان داد که بین اضطراب امتحان و کامل‌گرایی دانشجویان در سطح ۰/۰۰۱ رابطه معناداری وجود دارد. نتیجه این پژوهش با پژوهش‌های مطرح شده در پیشینه از جمله حسن نیا، شیخ‌الاسلامی و پردال (۱۳۹۷) و قدمی (۱۳۹۲) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که کامل‌گرایی ناپه‌نجار و منفی از طریق ایجاد احساس اجبار در انجام امور به صورت بی‌عیب‌ونقص و در بهترین حالت، با احساس ناخوشایند در موقعیت‌های اضطراب‌زا و افت عملکرد مرتبط است [۱۰]. با این‌حال، در تعمیم یافته‌های این پژوهش توجه به محدودیت‌های آن حائز توجه است؛ محدودیت‌هایی از قبیل استفاده از پرسش‌نامه الکترونیکی، عدم اطمینان از درستی پاسخ‌های شرکت‌کنندگان به دلیل حضوری نبودن پاسخگویی و عدم امکان پاسخ به سوالات شرکت‌کنندگان در این پژوهش وجود داشت.

۶. پیشنهادات

متغیرهایی مانند کامل‌گرایی و اضطراب امتحان در دانشجویان مورد سنجش قرار گرفته؛ اهمیت و ضرورت این قبیل آموزش‌ها در سطح وزارت علوم و دانشگاه‌ها افزایش یابد و برنامه‌ریزی جهت افزایش دسترس‌پذیری به مداخلات مرتبط، به‌ویژه برای دانشجویان در دانشگاه‌ها مورد توجه واقع شود. علی‌الخصوص، مبتنی بر یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود آموزش‌هایی در زمینه آگاهی-افزایی و کاهش کامل‌گرایی و اضطراب امتحان به دانشجویان در شرایط بحران ارائه شود.

۷. منابع

۱. Del-Valle, M.V., et al., *Intolerance of COVID-19-related uncertainty and depressive and anxiety symptoms during the pandemic: A longitudinal study in Argentina. Journal of anxiety disorders*, 2022. **86**: p. 102531.
۲. Younger, D.S., *The Autoimmune Brain :A Five-Step Plan for Treating Chronic Pain, Depression, Anxiety, Fatigue, and Attention Disorders*. 2019: Rowman & Littlefield Publishers.
۳. Popovych, I., et al., *Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis*. 2022.
۴. Bystritsky, A. and D. Kronemyer, *Stress and anxiety: counterpart elements of the stress/anxiety complex. Psychiatric Clinics*, 2014. **37**(4): p. 489-518.
۵. Roos, A.-L., et al., *Test anxiety and physiological arousal: A systematic review and meta-analysis. Educational Psychology Review*, 2021. **33**: p. 579-618.
۶. Naseem, A., *Effect of Quizzes on Anxiety and Performance in Mathematics at Middle Level. Bulletin of Education and Research*, 2: (1)43 . 021p. 59-75.
۷. Moore, M.M., *Variations in test anxiety and locus of control orientation in achieving and underachieving gifted and nongifted middle school students*. 2006: University of Connecticut.
۸. Pitoyo, M.D., *Gamification based assessment :A test anxiety reduction through game elements in Quizizz platform. IJER (Indonesian Journal of Educational Research)*, 2019. **4**(1): p. 22-32.
۹. Ugwuanyi, C.S., et al., *Effect of cognitive-behavioral therapy with music therapy in reducing physics test anxiety among students as measured by generalized test anxiety scale. Medicine*, 2020. **99**(17).
۱۰. Barutcu Yildirim, F. and A. Demir, *Self-handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. Psychological reports*, 2020. **123**(3): p. 825-843.
۱۱. Vanstone, D.M. and R.E. Hicks, *Transitioning to university: Coping styles as mediators between adaptive-maladaptive perfectionism and test anxiety. Personality and Individual Differences*, 2019. **141**: p. 68-75.
۱۲. Baytemir, K., *Do parents have exam anxiety, too? The predictive role of irrational beliefs and perfectionism with parental exam anxiety in explaining students' exam anxiety. School Psychology International*, 2023. **44**(3): p. 257-278.
۱۳. Mardani Garmdareh, M., et al., *Effectiveness of Act on the psychological flexibility and perfectionism in second high school female students with exam anxiety. medical journal of mashhad university of medical sciences*, 2020. **63**(Special Psychology): p. 62-73.
۱۴. Burcaş, S. and R.Z. Creţu, *Multidimensional perfectionism and test anxiety: A meta-analytic review of two decades of research. Educational Psychology Review*, 2021. **33**: p. 249-273.
۱۵. Wan, S., et al., *The relationship between perfectionism and test anxiety of junior high school students: the mediating role of self-efficacy and trait anxiety. Educational Studies*, 2022: p. 1-16.
۱۶. Egan, S.J., et al., *A meta-synthesis of qualitative studies of the link between anxiety, depression and perfectionism: implications for treatment. Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2022. **50**(1): p. 89-105.
۱۷. Aydın, G. and O. Yerin Güneri, *Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. Current Psychology*, 2022. **41**(4): p. 1757-1766.
۱۸. Chen, W.-W., X. Yang, and Z. Jiao, *Authoritarian parenting, perfectionism, and academic procrastination. Educational Psychology*, 2022. **42**(9): p. 1145-1159.
۱۹. Mahboobi, E. and M. Tamannaefar, *The comparative study of perfectionism and academic procrastination in students with high and low test anxiety. KAUMS Journal (FEYZ)*, 2020. **24**(5): p. 585-591.

۲۰. Heydari, M., A. Mohammadi, and S. Haghghat, *The Impact of Perfectionism on responsibility with the Mediating Role of Exam Anxiety in Students. Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 2020. **9**(33): p. 14-23.
۲۱. Frost, R.O., et al., *The dimensions of perfectionism. Cognitive therapy and research*, 1990. **14**: p. 449-468.
۲۲. Huang, A.S., *Perfectionism, irrationality, and school adjustment among adolescents: The primacy of cognition*. 2008: ProQuest.
۲۳. Akhavan Abiri, F., M.R. Shairi, and M. Gholami Fesharaki, *The investigation of psychometric properties of Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)*. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 2019. **6**(1): p. 87-106.
۲۴. Madigan, D.J., *A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. Educational Psychology Review*, 2019. **31**: p. 967-989.
۲۵. Rice, K.G., et al., *Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2003. **17**(1): p. 39.
۲۶. Pearlman-Avni, S. and R. Harduf, *Procrastination, perfectionism, and locus-of-control in academic settings. Special School*, 2019. **80**(2): p. 108-124.
۲۷. Rice, K.G. and J.P. Dellwo, *Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. Journal of counseling & development*, 2002. **80**(2): p. 188-196.
۲۸. Lunn, J., et al., *Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: a meta-analysis. Cognitive Behaviour Therapy*, 2023: p. 1-28.
۲۹. Flett, G.L. and P.L. Hewitt, *Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach*. 2022: American Psychological Association.
۳۰. Hewitt, P.L., et al., *The perniciousness of perfectionism in group therapy for depression: A test of the perfectionism social disconnection model. Psychotherapy*, 2020. **57**(2): p. 206.
۳۱. Ellis, A., *The role of irrational beliefs in perfectionism*. 2002.
۳۲. Flett, G.L., et al., *The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. Clinical Psychology Review*, 2022. **93**: p. 102130.
۳۳. Cohen, E.D., *The psychoanalysis of perfectionism: Integrating Freud's psychodynamic theory into logic-based therapy. International Journal of Philosophical Practice*, 2020. **6**(1): p. 15-27.
۳۴. Cohen, E.D., *The Psychoanalysis of Perfectionism*. 2020.
۳۵. Hamachek, D.E., *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: A journal of human behavior*, 1978.
۳۶. Terry-Short, L., et al., *Positive and negative perfectionism. Personality and individual differences*, 1995. **18**(5): p. 663-668.
۳۷. Aydin, E., *Effect of Perfectionism, Social Competence and Psychological Well-Being on Physical Activity of Students. African Educational Research Journal*, 2020. **8**(1): p. 90-95.
۳۸. Sedera, D. and S. Lokuge, *Flaws in flawlessness: Perfectionism as a new technology driven mental disorder. arXiv preprint arXiv:2010.12032*, 2020.
۳۹. Abdollahi, A., et al., *An investigation of relationships between body compassion, social physique anxiety and physical appearance perfectionism in young people from Iran. Journal of Eating Disorders*, 2023. **11**(1): p. 90.
۴۰. zoghi, l., m. kaka, and a. choobdari, *Study the relation between perfectionism with Test anxiety by mediating role of mindfulness in college students. Educational Psychology*, 2019. **15**(51): p. 195-210.
۴۱. حسن‌نیا، سمیه، شیخ‌الاسلامی، راضیه و پردال، مهین؛ نقش واسطه‌ای جهت‌گیری هدف در رابطه ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب امتحان، آموزش و ارزشیابی، ۴۴(۱۱)، ۱۳۹۷، صفحات ۵۵-۷۸
۴۲. قدمی، مجید؛ بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان، نوآوری‌های آموزشی، ۴۹(۱۳)، ۱۳۹۳، صفحات ۱۳۶-۱۵۳
۴۳. Bogardus, J., et al., *Stress, anxiety, depression, and perfectionism among graduate students in health sciences programs. Journal of Allied Health*, 2022. **51**(1): p. 15E-25E.

- .۴۴ Ahmed, S.A. and Y. Cerkez, *The Effectiveness of the Digital Environment and Perfectionism on Anxiety and Depression in the Light of the COVID-19 Pandemic in Northern Iraq*. *Frontiers in Psychology*, 2022. **13**: p. 804071.
- .۴۵ Zhaoyang, H., et al., *Negative perfectionism and sleep quality in Chinese international students under COVID-19 epidemic: A moderated mediation*. *Frontiers in psychology*, 2022. **13**: p. 937816.
- .۴۶ Pereira, A.T., et al., *COVID-19 psychological impact: The role of perfectionism*. *Personality and Individual Differences*, 2022. **184**: p. 111160.
- .۴۷ Simon, P.D.P., *A review of the mental health consequences of perfectionism among students: Implications for education researchers and practitioners in the time of covid-19*. *Hellenic Journal of Psychology*, 2022. **19**(2): p. 163-183.
- .۴۸ Aboighasemi, A., et al., *Construction and Validation of a Test for the Measurement of Test Anxiety Among Ahwaz Guidance School Students*. *Journal of Educational Scinces*, 1997. **3**(2): p. 61-74.
- .۴۹ لیاقت، ریتا و قاسمی، فریده؛ بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسش‌نامه کمال‌گرایی فراست و رابطه آن با اضطراب امتحان دانش‌آموزان (مطالعه موردی: دبیرستان‌های تهران)، تحقیقات روان‌شناختی، ۳۳(۶)، ۱۳۹۳، صفحات ۴۷-۶۴