

بررسی رابطه کمال گرایی مادران با اضطراب امتحان فرزندان پسر مقطع ابتدایی شهر شیراز

مرجان رحمانی^۱، یونس کیهانی فر^۲، آناهیتا ولی بحرینی^۳، راضیه نوروزی^۴، مسلم احمد زاده^۵

^۱کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه پیام نور، واحد بوشهر، بوشهر، ایران.

^۲دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان. (نویسنده مسئول)

^۳کارشناس ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام، خراسان رضوی، ایران.

^۴کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

^۵کارشناس آموزش ابتدایی، اداره کل آموزش و پرورش شیراز، شیراز، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کمال گرایی مادران و اضطراب امتحان دانش آموزان بود. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از حیث گردآوری داده ها همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر شیراز به همراه مادرانشان بودند که با استفاده از نمونه گیری تصادفی ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش و جلب رضایت و همکاری آزمودنی ها، ابتدا مقیاس اضطراب امتحان برای دانش آموزان و در مرحله بعد پرسشنامه کمال گرایی مثبت و منفی برای مادران اجرا شد. برای تحلیل داده ها از روشهای آماری شامل جدول توزیع فراوانی، انحراف معیار، میانگین، آزمون t، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شده است. ابزار این پژوهش جهت بررسی مقیاس کمال گرایی مادران، مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی می باشد. یافته ها نشان داد که کمال گرایی مثبت و منفی مادران می تواند متغیر اضطراب امتحان دانش آموزان را به صورت معنا دار تبیین کند. ضرایب تاثیر کمال گرایی مثبت مادر ۰/۱۸ و کمال گرایی منفی مادر ۰/۴۸ به دست آمده که در سطح ۰/۰۱ می تواند اضطراب امتحان کودک را پیش بینی کند. با توجه به یافته های این پژوهش پیشنهاد می گردد که مشاورین مدارس رابطه ی بین متغیرهای این پژوهش را جهت کنترل اضطراب دانش آموزان مورد بررسی قرار دهند.

واژه‌های کلیدی: کمال گرایی، اضطراب، دانش آموز، مادران

مقدمه

کمال گرایی از جمله ویژگی های شخصیتی است که در چندین دهه اخیر پژوهش های متعددی در مورد آن انجام شده است (فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ هویت و فلت، ۱۹۹۰؛ به نقل از رودلف، ۲۰۰۵). کمال گرایی به عنوان وضع معیارها ی شخصی بیش از حد بالا در عملکرد همراه با گرایش به انتقادی بودن بیش از حد در ارزیابی عملکرد خود شخص توصیف شده است (فراس و همکاران، ۱۹۹۰؛ به نقل از السون، ۲۰۰۷). کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است (فروست، مارتن، لهارت و رزنبلت، ۱۹۹۰) تعریف شده است. اشخاص کمال گرا کسانی هستند که فکر می کنند آنها می توانند و باید بصورت دقیق کار کنند، هر چیزی که دقیق نباشد از نظر آنها رضایت بخش نیست و آنها به نشانه های عدم دستیابی به معیارها ی بالا ی عملکرد توجه سوگیرانه دارند (برنز، ۱۹۸۴؛ به نقل از علیلو، ۱۳۸۵).

مقیاس کمالگرایی چند بعدی فروست و همکاران (۱۹۹۰) شش بعد کمالگرایی را متمایز میکند: نگرانی در مورد اشتباهات؛ معیارهای شخصی؛ انتقاد گری والدین؛ انتظارات والدین؛ سازمان یافتگی؛ تردید در مورد اعمال. مقیاس کمالگرایی چند بعدی هویت و فلت (۲۰۰۲)، سه بعد کمال گرایی را متمایز می کند، کمالگرایی خود محور (وضع معیارهای عالی برای خود، قضاوت در مورد خود بر اساس این معیارها و انگیزه نیرومند برای رسیدن به کمال)؛ کمالگرایی دیگر محور (وضع معیارهای عالی برای دیگران و قضاوت در ها مورد آن ها بر اساس این معیار)؛ کمالگرایی جامعه محور (باور به این که دیگران معیارهای غیرمنطقی برای رفتار فرد وضع می کنند). هامچاک (۱۹۷۸)، کمال گرایی را به دو بعد بهنجار و نابهنجار تقسیم کرده است. کمال گرایی نابهنجار عبارت است از نگرانی زیاد درباره ارتکاب اشتباه و ترس زیاد از داوری دیگران. والدین کمال گرا، پاداش دادن به کودکان را دشوار می پندارند و به جای تایید آنها، آنها را وادار به انجام کارهای بهتری می کنند و کودکان هیچ گاه احساس رضایت نمی کنند زیرا نمی توانند رضایت والدین را کسب کنند این کمال گرایی بر ابعاد گوناگون زندگی کودک از جمله ایجاد اضطراب امتحان تاثیر میگذارد. در زمینه اضطراب امتحان تحقیقات زیادی صورت گرفته است. در جریان رشد و تحول، کودکان انواع گوناگون و طیف وسیعی از اضطراب را تجربه میکنند و گاهی این اضطرابها از چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می کند. یکی از انواع این اضطرابها اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است، هنگامی که عملکرد ما مورد ارزیابی قرار می گیرد احتمال بروز واکنش هیجانی از جانب ما وجود دارد. ساراسون (۱۹۷۵) اضطراب امتحان را نوعی خود اشتغالی ذهنی میداند که با خود کم انگاری و تردید درباره ی تواناییهای خود مشخص میشود و غالباً به ارزشیابی شناختی منفی عدم تمرکز حواس، واکنشهای فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر میگردد و نقش مخرب و بازدارندهای در سلامت روانی و تحصیلی دانش آموز ایفا میکند. در واقع اضطراب امتحان در برگیرندهی گونه ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسئله بروز میکند و محور آن تردید درباره ی عملکرد و پیامد آن، افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است به عبارتی اضطراب امتحان سطح بروز عملکرد را کم تر از سطح واقعی فرد قرار میدهد. به شکل اختصاصی تر میتوان گفت که هرچه اضطراب در این مورد بیشتر باشد شاهد کاهش کارآمدی تحصیلی خواهیم بود (دادستان، ۱۳۷۶). در زمینه اضطراب امتحان تحقیقات بسیاری انجام شده است که نشان می دهد اضطراب امتحان بر حسب تفاوت های فردی پایدار در سطوح اضطراب که در جریان اجرای آزمون و سایر موقعیتهای ارزشیابی فعال می شود، شکل می گیرد (بشارت، ۱۳۸۳). کامینیون (۱۹۹۳) معتقد است اضطراب امتحان دارای دو مفهوم است که یکی مفهوم شناختی که همان جنبه نگرانی است و به فکر نابجا بر میگردد که در واقع توجه ناآگاهانه فرد در مورد عملکردش میباشد، برای مثال توجه به عواقب مردود شدن در امتحان، مقایسه خودش با دیگران و انتظار عملکرد منفی، دیگری مفهوم هیجانی اضطراب امتحان است که با علایم جسمی و تنش مشخص میشود، مثل بالا رفتن ضربان قلب، اختلال گوارشی و تعریق. امروزه اضطراب امتحان یک پدیده جهانی است که سالانه میلیونها دانش آموز آن را تجربه می کنند (هیل، ۱۹۸۴). لو و همکاران (۲۰۰۸) مطرح می کنند که عوامل زیستی از قبیل برانگیختگی

فیزیولوژیکی، روان شناختی مانند افکار مزاحم و اجتماعی به طور مثال فشار والدین، معلمان و ... در ایجاد و بروز این نوع اضطراب نقش دارند. به نظر می رسد علاوه بر عوامل ذکر شده، تفاوت های شخصیتی و روان شناختی نیز می تواند عامل تأثیرگذاری باشد که منجر به واکنش های متفاوت افراد به موقعیت های استرس زا می گردد. همچنین پدید آیی همه انواع اضطراب در جریان تحول کودک از دیدگاه های مختلف تابع روابط مادر و کودک می باشد (بالبی، ۱۹۷۳). بنابراین کمال گرایی مادر می تواند به عنوان متغییری که با اضطراب کودک ارتباط دارد در نظر گرفته شود. بر همین اساس این پژوهش در جهت بررسی و پاسخ به این سوال و آزمودن این فرضیه که بین کمال گرایی مثبت و منفی مادران با اضطراب امتحان فرزندان ارتباط وجود دارد، انجام گرفته است.

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر شیراز به همراه مادرانشان بودند که با استفاده از نمونه گیری تصادفی ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش و جلب رضایت و همکاری آزمودنی ها، ابتدا مقیاس اضطراب امتحان برای دانش آموزان و در مرحله بعد پرسشنامه کمال گرایی مثبت و منفی برای مادران اجرا شد. برای تحلیل داده ها از روشهای آماری شامل جدول توزیع فراوانی، انحراف معیار، میانگین، آزمون t ، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شده است. ابزار این پژوهش جهت بررسی مقیاس کمال گرایی مادران، مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی می باشد که دارای ۴۰ سوال است که ۲۰ سوال کمال گرایی مثبت و ۲۰ سوال کمال گرایی منفی را می سنجد. پرسشها در مقیاس پنج درجه ای لیکرت سنجیده می شود. حداقل نمره آزمودنی ها در هریک از زیر مقیاسها صفر و حداکثر آن ۱۰۰ می باشد. در فرم فارسی این پرسشنامه (بشارت، ۱۳۸۲) آلفای کرونباخ پرسشهای هریک از زیر مقیاسها در یک نمونه ۲۱۲ نفری دانشجویان، به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی ها، ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر بود که نشان دهنده همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره های ۹۰ نفر از آزمودنی ها در دو نوبت با فاصله ۴ هفته برای کل آزمودنی ها $r=0/86$ ، برای آزمودنی های دختر $r=0/84$ و برای آزمودنی های پسر $r=0/87$ محاسبه شد که نشانه پایایی باز آزمایی رضایت بخش مقیاس است. اعتبار مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین زیر مقیاسهای این آزمون با زیر مقیاسهای پرسشنامه سلامت عمومی (گلدبرگ، ۱۹۷۲) و مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مولفه های اصلی آزمون بررسی شد. ضریب و نتایج به دست آمده، اعتبار مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی را تایید می کنند (بشارت، ۱۳۸۲). ابزار دیگر این پژوهش جهت بررسی اضطراب امتحان فرزندان از پرسشنامه اضطراب امتحان مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ساخته شده است که ۲۵ ماده دارد و بر اساس مقیاس چهار درجه ای لیکرت می باشد و آزمودنی به هر ماده بر اساس انتخاب یکی از چهار گزینه "اغلب اوقات"، "گاهی اوقات"، "به ندرت" و "هرگز" پاسخ می دهد. ابوالقاسمی و همکاران ضرایب پایایی این پرسش نامه را با روش بازآزمایی (بعد از چهار هفته) همسانی درونی و تنصیف به ترتیب ۷۷ درصد، ۹۴ درصد و ۸۹ درصد گزارش نموده اند. هم چنین ضریب همبستگی پرسش نامه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی و مقیاس عزت نفس به ترتیب ۶۷ درصد و ۵۷ درصد، محاسبه شده است که نشان دهنده اعتبار این پرسش نامه می باشد.

برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از آزمون پیرسون و ضریب رگرسیونی استفاده شد.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است و نتایج مربوط به ضرایب همبستگی در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۱: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش حاضر

متغیر	میانگین	انحراف معیار
اضطراب امتحان دانش آموزان	۳۴/۷۱	۱۲/۳۲
کمال گرایی مثبت مادران	۷۲/۵۷	۱۰/۴
کمال گرایی منفی مادران	۵۴/۸۲	۱۰/۷

برای تحلیل این داده ها ابتدا همبستگی ساده پیرسون بین متغیرهای کمال گرایی و اضطراب امتحان مخاسبه شد که طبق این نتایج ضرایب همبستگی بین کمال گرایی مثبت مادر و اضطراب امتحان فرزندان ($r = 0/61$) و کمال گرایی منفی مادر با اضطراب امتحان فرزندان ($r = 0/74$) به دست آمده که در سطح $0/01$ معنادار می باشد.

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون بین کمال گرایی مادر و اضطراب امتحان فرزندان

متغیرها	۱	۲	۳
اضطراب امتحان فرزندان	۱		
کمال گرایی مثبت مادران	0/61	۱	
کمال گرایی منفی مادران	0/74	-0/76	۱

$P = 0/01$

سپس رابطه کمال گرایی مثبت و منفی مادران به عنوان متغیر پیش بین و اضطراب امتحان فرزندان به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون وارد شدند. که نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است. بر این اساس میزان F مشاهده شده با ($r = 0/905$) در سطح ($P < 0/01$) معنا دار است و می توان گفت ۹۰٪ واریانس اضطراب امتحان فرزندان توسط کمال گرایی مادران تبیین می شود. که بیانگر این است که کمال گرایی مثبت و منفی مادران می تواند متغیر اضطراب امتحان دانش آموزان را به صورت معنا دار تبیین کند. ضرایب تاثیر کمال گرایی مثبت مادر 0/18 و کمال گرایی منفی مادر 0/48 به دست آمده که در سطح $0/01$ می تواند اضطراب امتحان کودک را پیش بینی کند یعنی کمال گرایی مثبت مادر موجب کاهش اضطراب فرزند و افزایش کمال گرایی منفی موجب زیاد شدن اضطراب امتحان در کودکان می شود.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون اضطراب امتحان دانش آموزان با کمال گرایی مثبت و منفی مادران

شاخص	SS	MS	F	P	R	R ²	SE
رگرسیون	۲۴۶۵۴/۳۵۰	۶۳۴۱/۴۳۲	۵۴۷/۱۵۰	0/000	0/825	0/680	۲/۳۴۰
باقی مانده	۱۹۲۸/۷۶۳	۱۵/۴۳۰					

متغیر	B	SEB	Beta	t	P
کمال گرایی مثبت مادر	-۰/۱۶۸	۰/۰۶۵	-۰/۱۸۷	-۳/۷۱۸	۰/۰۱
کمال گرایی منفی مادر	۰/۶۷۹	۰/۰۵۷	۰/۶۸۲	۵/۷۴۲	۰/۰۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان می دهد بین کمال گرایی مثبت والدین و اضطراب امتحان فرزندان همبستگی منفی وجود دارد. این یافته مطابق با پژوهشهای بشارت (۱۳۸۳)، تری شورت و همکاران (۱۹۹۵) و هامپک (۱۹۷۸) می باشد. این نتیجه را می توان به این صورت تبیین کرد که گمال گرایی والدین در ویژگی های روانشناختی و شخصیتی کودک تاثیرات زیادی دارد. والدین دارای کمال گرایی منفی برای فرزندان شان ملاکهای سخت گیرانه ای در نظر می گیرند و در صورت نرسیدن به این ملاکها ارزشیابی منفی و تحقیر فرزندان را به دنبال دارد. این عامل موجب می شود کودک تنها زمانی خود را با ارزش بدانند که مورد تایید والدین قرار گرفته باشند که خود موجب ایجاد ترس از شکست و به تبع آن ایجاد اضطراب می شود. اضطراب ممکن است موجب شکست تحصیلی کودک شده و در نتیجه عزت نفس کودک بیشتر کاهش میابد و این چرخه معیوب تکرار خواهد شد. ولی در کمال گرایی مثبت والدین خواستار موفقیت و رشد فرزندان هستند و بنابراین شرایط را برای فرزندان مهیا می کنند. این انتظارات واقع بینانه و منعطف می باشد. در این صورت هدفهای دست نیافتنی به والدین و فرزندان تحمیل می شود که همین امر موجب کاهش ترس از شکست و عدم کاهش عزت نفس و سازش فرزندان در موقعیتهای دشوار زندگی می شود. در چارچوب رابطه والد فرزند بخصوص مادر - کودک معیارهای کمال گرایانه چه مثبت و چه منفی برای کودک درونسازی می شود. بنابراین اگر استانداردهای مادر مثبت باشد کودک مانند مادر انتظارات واقع بینانه و منعطف را تجربه می کند و در نتیجه افزایش عزت نفس بهتر می تواند در شرایط و موقعیتهای اضطراب زا بر خود مسلط شود. ولی اگر استانداردهای مادر منفی باشد در کودک نیز ملاکها و معیارهای آرمانگرایانه و غیر منعطف درونسازی می شود که موجب عدم رضایت، عدم عزت نفس و افزایش اضطراب کودک در شرایط دشوار مانند امتحانات، می شود. بنابراین با توجه به نقش مهم مادر در ایجاد و شکل گیری شخصیت کودک وبا توجه به محدودیتهای پژوهش مانند عدم اعتماد و در نتیجه عدم صداقت در پاسخگویی به سوالات، مادران کاملاً نسبت به هدف پژوهش و تاثیر ابعاد کمال گرایی بر عزت نفس و ایجاد اضطراب در جنبه های مختلف زندگی کودک توجه شوند و این پژوهش در کل فضای خانواده انجام گیرد.

منابع

ابوالقاسمی، ع (۱۳۷۴)، ساخت و اعتباریابی مقدماتی پرسشنامه اضطراب امتحان و بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی - عزت نفس، پایگاه اجتماعی - اقتصادی، عملکرد تحصیلی و انتظارات معلم در دانش آموزان پسر سال سوم راهنمایی شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران.

بشارت، م.ع. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش آموزان، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۴-۱، ص ۱۹-۱.

دادستان، پ. (۱۳۷۶). سنجش و درمان اضطراب امتحان، مجله روان شناسی، سال اول، شماره ۱، ص ۳۱-۶۰.

Bowlby, J.(1973). Attachment and loss, Vol. 2. Separation, anxiety and anger. New York: Basic Books.

Burns, D. D. (1980). "The perfectionist's script for self-defeat". Psychology Today, November, 34-51.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). "The dimension of perfectionism Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.

Hamachek, D. E. (1978). "Perfectionism of normal and neurotic perfectionism". Psychology, 15, 27-33.

Hewitt, P. L., & Flett, G.L. (1991b). "Dimensions of perfectionism in unipolar depression". Journal of Abnormal Psychology, 100, 98-101.

Sarason, I.G. (1980). "Introduction to the study of test anxiety". In I. G. Sarason (Ed), Test anxiety: theory, research, and applications, Hillsdale, NJ: Erlbaum. Pp. 3-14.

Lowe PA, Lee, SW, Witteborg KM, Prichard KW, Luhr ME, Cullinan CM, et al. The test anxiety inventory for children and adolescents (TAICA): Examination of the psychometric properties of a new multi-dimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students.