

بررسی رابطه ی تیپ های شخصیتی و کمال گرایی با اضطراب امتحان

دانشجویان

مینا شیرزاد^۱، محمد شفائی^۲ و مسعود درنواز^۳

۱ نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی اسلامی

۱ محمد شفائی، کارشناس ارشد روانسنجی

۱ مسعود درنواز، کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ی تیپ های شخصیتی و کمال گرایی با اضطراب امتحان دانشجویان دانشگاه آزاد شهر گرگان بود. روش پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش ۸۰۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد واحد گرگان بودند که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ در دانشگاه مشغول به تحصیل بودند و نمونه ۳۶۷ نفری بصورت تصادفی انتخاب شد. اطلاعات بدست آمده از پرسشنامه های مقیاس کمال گرایی چند بعدی هوویت و فلت، تیپهای شخصیتی A, B فریدمن و روزمن و اضطراب امتحان ساراسون در نرم افزار spss قرار داده شد و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که کمال گرایی و تیپ های شخصیتی با اضطراب امتحان دانشجویان رابطه مثبت نو معناداری وجود دارد و همچنین بین کمال گرایی با تیپ شخصیتی A نیز رابطه معنادار و مثبتی وجود دارد. نتیجه گیری کلی این بود در دانشجویان کمال گرا و دانشجویان دارای تیپ شخصیتی A میزان اضطراب امتحان بالا است.

واژه های کلیدی: کمال گرایی، تیپ شخصیتی، اضطراب امتحان

۱- مقدمه

هنگامی که به کاربرد روز افزون آزمون و امتحان و تأثیرات آنها بر زندگی دانشجویان و دانش آموزان فکر می کنید، شگفت زده نمی شوید که موقعیت امتحان می تواند واکنش های اضطرابی را در بسیاری از دانشجویان و دانش آموزان ایجاد کند و گاهی آنان را به گونه ای پریشان و مضطرب می کند که نیاز به یاری جستن از متخصصان را ضروری میسازد (اسپیلبرگر و وچ^۱ به نقل از کاپا ایدین^۲، ۲۰۰۹). اضطراب امتحان^۳ به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد (تریفونی و شاهینی^۴، ۲۰۱۱). در همین راستا نتایج پژوهش هربرت^۵ (۲۰۰۰) حاکی از آن است که افزایش اضطراب امتحان با کاهش کارآمدی تحصیلی مرتبط است و کنشوری عقلی بهنجار را به طور موقت دچار اختلال میکند. اضطراب امتحان نوع شایعی از اضطراب عملکرد است که ۱۰ تا ۲۰ درصد دانش آموزان و دانشجویان به آن دچار می شوند (سرگلزایی و همکاران، ۱۳۸۲). هیل^۶ (۲۰۰۸) اشاره دارد که بر اساس برآورد پژوهشگران، سالانه حدود ده میلیون دانش آموز در سطح دبیرستان و ۱۵ درصد دانشجویان دانشگاه های آمریکا اضطراب امتحان را تجربه میکنند و به نظر میرسد که در آزمودنیهای بزرگتر، به اضطراب بیشتری دچار هستند. در کشور ایران نیز چنین بنظر میرسد که وحشت از گرفتن نمره ضعیف و سرزنش افراد خانواده، تمسخر همکلاسان و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل، همواره دانشجویان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می دهد (عابدی، ۱۳۹۱). طبق نظر وینر و کارتون^۷ (۲۰۱۲) اضطراب امتحان با افکار نگران کننده، افزایش ضربان قلب، طغیان هیجانات در طی امتحان یا بعد از آن مشخص می شود و گاه چنان شدتی دارد که زندگی روزمره و تحصیلی دانش آموزان را دشوار می کند. این حالت، در دانش آموزان به تدریج به صورت صفتی پایدار در می آید و اغلب با احساس ناکارآمدی در آنها همراه است. لارسون^۸ و همکاران (۲۰۱۰) اضطراب امتحان را به عنوان عامل ایجادکننده مداخلات شناختی، سبب ایجاد اختلال در فرآیند یادگیری، آفت عملکرد تحصیلی و رویگردانی از مدرسه معرفی می کنند. کمال گرایی به عنوان یکی از عوامل شخصیتی، پیش بینی کننده مهمی برای پیامدهای روانشناختی منفی مانند اضطراب است (فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ به نقل از کیم، ۲۰۰۷). کمال گرایی یکی از ویژگی های شخصیتی است و نقش مهمی در علت شناسی استمرار دوره بالینی آسیب شناسی های روانی بازی می کند (بشارت، ۱۳۸۹). کمالگرایی در بین دانش آموزان و دانشجویانی که عملکرد تحصیلی نقش مهمی در پیشرفت شخصی شان دارد امری شایع است (زانگ و همکاران، ۲۰۰۷). محققان تعاریف متعددی از کمال گرایی ارائه داده اند که یکی از این تعریفها، الگوی هویت و فلت^۹ میباشد. کمال گرایی تمایل در جهت بی نقص بودن است و کمال گرایان افراطی مردمانی هستند که می خواهند در همه جنبه های زندگی شان بی عیب باشند (هویت و فلت، ۲۰۰۵).

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، ۲۰۰۲، به نقل از هانگ، ۲۰۰۸). برنز کمال گرایی را به عنوان الگوی شناختی انتظارات فرد تعریف میکند که ویژگی اصلی آن تدوین اهداف محکم و انعطاف ناپذیر برای عملکرد و تنظیم استانداردهای غیرواقعی و بالاست (برنز، ۱۹۸۰؛ به نقل از تران، ۲۰۰۰). 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

1 Spielberger & Vagg

2 Capaaydin

3 Test anxiety

4 Trifoni & Shahini

5 Herbert

6 Hille

7 Weiner & Carton

8 Larson

9 Hewitt & Flett

رفتارشان مشخص می شوند (یانگ^{۱۰}، ۲۰۱۰). و به درست انجام دادن تکالیف اکتفا نمی کنند 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 نمی روند یا آن را نیمه کاره رها میکنند در نتیجه دچار افت تحصیلی میشوند (گنجی، ۱۳۸۳). در ادامه این تلاش ها پژوهشگران شواهدی به دست آوردند مبنی بر این که بین سلامت و شخصیت رابطه وجود دارد. بدین گونه که مشخص شد هر فرد با توجه به ویژگی های و ساختار شخصیتی خود، هنگام مواجهه با رویدادهای استرس زا رفتار و هیجان ویژه ایی نشان می دهد. چگونگی این هیجانات در هنگام مواجهه با رویدادهای استرس زا نه تنها زمینه ی ابتلا به بیماری های روانی را فراهم می کند، در ابتلا و سیر بیماری های جسمانی نیز تأثیر می گذارد (دنولت و پدرسون^{۱۱}، ۲۰۰۳).

شخصیت^{۱۲} سازه پیچیده ای است که تاکنون توافق در رابطه با ساختار آن به دست نیامده است (مایت لند^{۱۳} و همکاران، ۲۰۰۹). شخصیت هر فرد به عنوان عاملی تعیین کننده است که بر تمامی رفتارها و گرایشات انسان سایه می افکند و به واسطه ی صفات و ویژگی های ناسازگارانه می تواند او را دچار پاره ای از مشکلات و اختلالات شناختی، روان شناختی و حتی جسمانی کند. از طرف دیگر بررسی علمی شخصیت در سلامت نیز به شناسایی الگوهای شخصیتی منجر شده است که بعضی از این الگوها به عنوان تیپ های شخصیتی مستعد برخی بیماری های روانی- جسمی و روان تنی مفهوم سازی شده اند (البرزی، ۱۳۹۰). فریدمن و روزمن^{۱۴} (۱۹۵۹) یکی از مشهورترین الگوهای شخصیتی - رفتاری، تحت عنوان تیپ A و B را در روانشناسی و روانپزشکی مطرح کردند، که تاکنون مورد توجه فراوان قرار گرفته است (به نقل از حسن پور، ۱۳۹۴). افراد نوع A، احساس اغراق آمیز در مورد فوریت زمانی^{۱۵} دارند. چون آنها همواره سعی می کنند در زمان کمتری کار بیشتری را انجام دهند همواره دچار کمبود وقت هستند (میشل^{۱۶}، ۱۹۸۲). فوریت زمانی رفتار چند بعدی می باشد که شامل ایجاد زمانبندی^{۱۷}، آگاهی زمانی^{۱۸}، ایجاد لیست و کنترل ضرب الاجلها می باشد (فرای^{۱۹}، ۱۹۹۰). یافته های پژوهشی روی هم رفته ویژگی های شخصیتی - رفتاری زیر را در افراد تیپ A تأیید می کند: تمایل به تنهایی کار کردن، بلند پروازی و کمال گرایی افراطی، گوش بزنگی و هوشیاری فراوان، تعجیل و شتاب در زندگی و رقابت جویی، پرخاشگری، تنیدگی و ناآرامی، بی صبری و تحریک پذیری، وقت شناسی افراطی و شدیداً غرق در کار شدن و ناتوانی در کناره گیری از اشتغال به کار و علاقه افراطی به کار و حرفه (به نقل از نجاریان و همکاران، بی تا).

برخلاف شخصیت های تیپ A نوعی شخصیت دیگر نیز وجود دارد که همان تیپ B می باشد که از نظر روانشناسی انعطاف پذیرتر از تیپ A می باشد. تیپ B ممکن است با فشار بهتر کنار بیاید. ممکن است به نظر رسد که در مقابل فشار کامیاب میشود. این افراد موفقیت طلبی اندکی دارند، سلطه جویی و پرخاشگری کمتری دارند و احساس فوریت زمانی، عجله و شتاب در آنها کمتر است (میشل، ۱۹۸۲). این افراد از تعطیلات خود لذت می برند و قادر هستند که در آن ایام، کاری را انجام ندهند و آرامش بدست آورند. آنها به سمتی که خود را با همردیفان خود مقایسه کنند کشیده نمی شوند و موقعیتهای خود را شمارش نمی کنند. شخصیت تیپ B ارزش شخصی را از پیروی هدفهای زندگی که در آن موفقیت اجتماعی و اقتصادی را برتر از هر هدفی قرار می دهند جدا می کند. آنها هنگامی که از خارج کنترل می شوند تبدیل به شخصی که از خود بی خود

10 Young

11 Denollet & Pedersen

12 personality

13 Maitland

2 Fridman & Rosenman

15 Action - emotion

16 Michel

17 Scheduling

18 Time awareness

19 Frey

شده نمی شوند. بنابراین شخصیت های تیپ B احتمال کمتری دارد که خشمگین شوند، و حتی زمانی که خشمگین شدند موقعیت را با واقع بینی بیشتر می پذیرند. در این نوع شخصیت نیروی خارق العاده درونی فرد را به پیش نمی راند. خصوصیات کلی آنها شامل قیافه ای است مبین داشتن اعصابی آرام، راحت، توجه آرام و متین، دست دادن مودبانه، گام برداشتنی متعادل تا آهسته و آهنگ صدای بم و ملایم (میشل، ۱۹۸۲).

به منظور بررسی رابطه بین اضطراب و نحوه عملکرد افراد در امتحان، توجه به عوامل موجود در مؤسسه یا محیط آموزشی، در محیط خارج از دانشگاه و محیط خانواده که جنبه های فیزیکی و عاطفی رشد را در بر می گیرند و نیازهای اجتماعی، اخلاقی، عاطفی، جسمی و فکری دانشجویان با توجه به تیپ و ویژگی های شخصیتی آنها مورد توجه می باشد تا به آنها کمک شود که اضطراب منفی را از خود دور کنند. با توجه به مباحث مطروحه حال فرضیه اصلی پژوهش حاضر این است که بین تیپ های شخصیتی A, B و کمال گرایی با اضطراب امتحان دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد.

طرح پژوهش:

طرح پژوهش با توجه به اندازه گیری همزمان متغیرها، بدون هیچگونه دستکاری و کنترل، از نوع همبستگی می باشد و از نظر هدف، پژوهش کنونی در طبقه بنیادی می تواند قرار گیرد.

جامعه آماری، روش نمونه گیری و حجم نمونه:

جامعه آماری این تحقیق تمام دانشجویان دانشگاه آزاد گرگان که در سال تحصیلی ۹۴ - ۹۵ مشغول به تحصیل بودند که بنابر آمار دانشگاه ۸۰۰۰ نفر دانشجو را شامل می شد. نمونه گیری این پژوهش به صورت تصادفی انتخاب شدند. طبق جدول مورگان و با توجه به جامعه آماری حجم نمونه در این پژوهش ۳۶۷ نفر مشخص گردید.

ابزار گردآوری اطلاعات:

۱- مقیاس کمال گرایی چند بعدی هویت و فلت

مقیاس چندبعدی کمال گرایی (MPS) پرسشنامه ای است که در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و در ایران توسط بشارت روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سوالی است که ۱۰ ماده اول آن کمال گرایی خویشتن دار، ۱۰ ماده دوم کمال گرایی دیگرمدار و ۱۰ ماده آخر کمال گرایی جامعه مدار را مورد بررسی و ارزیابی قرار داده است. در اعتباریابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس روی یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه تهران، آلفای کرونباخ به دست آمده برای کمال گرایی خویشتن مدار ۰/۹۰، برای کمال گرایی دیگر مدار ۰/۸۳، و برای کمال گرایی جامعه مدار ۰/۷۸ بوده، که نشانه همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین ۴۰ نفر از دانشجویان در دو نوبت با فاصله ی چهار هفته ای برای کمال گرایی خویشتن مدار ۰/۸۴، و برای کمال گرایی دیگر مدار ۰/۸۲، و برای کمال گرایی جامعه مدار ۰/۸۰ بود که نشانه پایایی باز آزمون بالای فرم ایران مقیاس است (بشارت، ۱۳۸۴).

۲- پرسشنامه تیپهای شخصیتی A, B

این پرسشنامه توسط فریدمن و رزنمن ساخته شده است. که جهت سنجش تیپ شخصیتی A مورد استفاده قرار می گیرد. دارای ۲۵ سوال است. آزمودنی به هریک از این سوالات به صورت بلی خیر پاسخ می دهد. اعتبار آن در اکثر بررسیها بین ۷۰٪ تا ۸۰٪ گزارش شده است. نمره متوسط در این آزمون ۱۳ است و بیشتر از ۱۳ متمایل به تیپ A، بیشتر از ۲۲ دارای تمایل شدید به تیپ A و نمره کمتر از ۱۳ متمایل به تیپ B و کمتر از تمایل شدید به تیپ B می باشد (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۷) در پژوهش حاضر کسانی که نمرات بالاتر از ۱۳ گرفته اند، به عنوان تیپ A و کسانی که نمرات کمتر از ۱۳ گرفته اند را به عنوان تیپ شخصیتی B در نظر گرفته شده اند.

۳- پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون

پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون ساخته شد. عملی بودن، اعتبار، روایی و نرم یابی آزمون اضطراب امتحان ساراسون که در آن از روش نمونه برداری چند مرحله ای استفاده شده است. روش پژوهش روش اکتشافی است برای گردآوری اطلاعات از پرسش نامه اضطراب امتحان ساراسون (TAS) که دارای ۲۵ سوال است استفاده شد و پس از اعتبار یابی از طریق ضریب آلفای کورنباخ مورد استفاده قرار گرفت نتیجه کلی آزمون امتحان اضطراب امتحان ساراسون در هر سه گروه مورد مطالعه دارای اعتبار کافی است و بین مواد آزمون و نمره کل همبستگی مثبت و کافی وجود دارد و مجموعه مواد این آزمون از یک عامل کلی به " ترس و نگرانی " و چهار عامل دیگر به نام نگرانی و شکست از ناکامی هیجان زدگی و تشویش خاطر، نگرانی از سرنوشت و آینده وعدم اعتماد به نفس اشباع است. همچنین تفاوت بین میانگین های سه گروه دانش آموزان پایه اول، دوم و سوم از لحاظ آماری فقط در سطح ۵ درصد معنی دار است، پس می توان نتیجه گرفت که میانگین های سه گروه مورد نظر برابر با یک دیگر نیستند و چون نسبت f مشاهده شده در سطح درصد معنی دار نیست، تهیه جدول نرم برای هر پایه تحصیلی بطور جداگانه ضرورت ندارد (نظام دوست، ۱۳۸۳).

تجزیه و تحلیل داده ها:

- توصیف متغیرهای اضطراب، تیپ های شخصیتی، کمال گرایی

جدول (۱)، آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	میانه	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین	تعداد نمونه ها
اضطراب	۱۴/۴۱	۱۴	۵/۶۸	۳	۳۰	۳۶۷
تیپ های شخصیتی	۱۲/۶۱	۱۳	۳/۴۴	۴	۲۲	۳۶۷
کمال گرایی	۹۸/۵۶	۹۷	۱۳/۸۲	۷۰	۱۳۴	۳۶۷

جدول فوق آماره های توصیفی متغیرها را که شامل: میانگین، میانه، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین نمره می باشد را نشان می دهد.

۱- فرضیه اول: بین تیپ های شخصیتی A, B و کمال گرایی با اضطراب امتحان دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد.

در این فرضیه تیپ های شخصیتی A و B را به صورت دو گروه مجزا در نظر نگرفتیم بلکه نمرات آزمون تیپ شخصیتی برای تجزیه و تحلیل استفاده کردیم. حال با توجه به نمرات پرسشنامه تیپ شخصیتی، نمرات پایین تر از ۱۳ را تیپ B و نمرات بالای ۱۳ را تیپ A تشکیل می دهند، بنابراین با افزایش نمرات پرسشنامه تیپ شخصیتی افراد، تمایل به تیپ A شدیدتر می شود و با کاهش نمرات پرسشنامه تیپ شخصیتی افراد، تمایل به تیپ B شدیدتر می شود. حال با توجه به توضیحات فوق برای تجزیه و تحلیل فرضیه فوق از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می شود.

جدول (۲): آزمون همبستگی پیرسون

کمال گرایی	تیپ شخصیتی	میزان
۰/۵۱۴**	۰/۴۲۰**	اضطراب
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	همبستگی
سطح معناداری		

با توجه به نتایج جدول (۲)، مشخص می شود که بین تیپ شخصیتی و اضطراب رابطه معنادار وجود دارد. یعنی هر چه نمرات افراد در پرسشنامه تیپ شخصیتی بیشتر شود، میزان اضطراب افراد هم بیشتر می شود و همچنین مشخص می شود که بین کمال گرایی و اضطراب رابطه معنادار وجود دارد ($p < 0/001$). یعنی افراد دارای تیپ A و افراد دارای نمرات بالای کمال گرایی، اضطراب بیشتری در امتحان از خود نشان می دهند. بنابراین این فرضیه تایید می شود.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های قدیمی (۱۳۹۳)، کاظمی و همکاران (۱۳۹۱)، لارسون و همکاران (۲۰۱۰)، رایس، اشبی و اسلانی (۲۰۰۹)، چانگ، سنا، چانگ و بودم (۲۰۰۸)، کوی و مک اینری (۲۰۰۷) در زمینه وجود رابطه بین کمال گرایی و اضطراب امتحان همسو بود و همچنین نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش وینر و کارتون (۲۰۱۲)، ملکوتی و همکاران (۱۳۷۴) در زمینه وجود رابطه بین تیپ های شخصیتی و اضطراب امتحان همسو بوده است.

۲- بین تیپ شخصیتی A,B با کمال گرایی دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد.

در تجزیه و تحلیل این فرضیه نیز مثل فرضیه اول تیپ های شخصیتی A و B را مجزا نکردیم و برای تجزیه و تحلیل این فرضیه نیز از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول (۳): آزمون همبستگی پیرسون

تیپ شخصیتی	
کمال گرایی	میزان همبستگی
سطح معناداری	

۰/۵۰۴**

۰/۰۰۱

با توجه به نتایج جدول (۳)، مشخص می شود که بین تیپ شخصیتی و کمال گرایی رابطه معنادار وجود دارد. یعنی هر چه نمرات افراد در پرسشنامه تیپ شخصیتی بیشتر شود، میزان کمال گرایی افراد هم بیشتر می شود. یعنی افراد دارای تیپ A کمال گرایی بیشتری از خود نشان می دهند ($p < 0/01$). بنابراین این فرضیه نیز تایید می شود. نتایج پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های خسروپور و همکاران (۱۳۹۳)، جهانبخش و همکاران (۱۳۹۲)، پور سید محمد (۱۳۸۱)، روزمن (۱۹۷۸) همسو بوده است.

تبیین و نتیجه گیری:

در تبیین فرضیه اول می توان عنوان کرد افراد دارای تیپ نوع A به جای اینکه از انجام کارها لذت ببرند بیشتر علاقمند هستند تا فقط کارها انجام شوند. اهداف آنها اغلب پول بیشتر، دارایی های بیشتر، مشاغل بالاتر، دوستان بیشتر و فعالیتهای بیشتر می باشد. آنها تمایل دارند تا درباره خودشان به وسیله تعداد موفقیت های خود به جای کیفیت موفقیت هایشان قضاوت کنند. به علاوه، آنها به موفقیت های خود به عنوان نتیجه توانایی های خود می نگرند (راس، ۲۰۰۴). این افراد ویژگی های بارزی از جمله اینکه، استراحت کردن برای آن ها بسیار سخت است، غالباً انسان های خونسردی نیستند، نمی توانند یک جا آرام بنشینند، اغلب براساس موفقیت هایی که به دست می آورند در مورد خودشان قضاوت می کنند و اغلب اوقات در مورد توانایی های خود اطلاعات درستی ندارند افراد دارای این تیپ شخصیتی دارای ویژگی اعتیاد به کار^{۲۰} هستند (بورگز، ۲۰۰۶). و همچنین ویژگی اصلی کمال گرایی تدوین اهداف محکم و انعطاف ناپذیر برای عملکرد و تنظیم استانداردهای غیرواقعی و

²⁰ Workaholic

بالاست (برنز، ۱۹۸۰؛ به نقل از تران، ۲۰۰۰). 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 می شوند (یانگ، ۲۰۱۰).
کمال گرایی به عنوان یکی از عوامل شخصیتی، پیش بینی کننده مهمی برای پیامدهای روانشناختی منفی مانند اضطراب است (فلت و هویت، ۲۰۰۲؛ به نقل از کیم، ۲۰۰۷).

محرک اصلی در زندگی افراد کمال گرا، خود شکوفایی استعدادها نیست. بلکه برتری یافتن است، آنها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند و گرنه راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمالات آنان را دچار اضطراب و احساس گناه شدید می کند. این افراد معمولاً در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه شده و در نتیجه ارزش آنان در نظر خودشان کاهش می یابد و دچار احساس کهتری می شوند و چنین تصور می کنند که دیگران هم نسبت به آنان همین نظر را دارند و به این باور می رسند که حرمت و اعتبار خود را نزد دیگران نیز از دست داده اند و در نتیجه دچار اضطراب می شوند. همچنین در تیپ شخصیتی A (که با نوعی فشار و فوریت زمانی در فرد همراه است)، زمینه برای اضطراب فراهم می شود (امامی پور و سبزمیدانی، ۲۰۰۹). تحقیقات نشان داده است که افراد تیپ A، از روابط بین فردی و شرایط کاری خود کمتر راضی اند، مضطربتر و افسرده تر هستند و فشار روانی بیشتری را تجربه می کند (والش، آیزنک، وایلدینگ و والنشتاین، ۱۹۹۴؛ روزنبرگ و استروب، ۱۹۸۶؛ به نقل از نجاریان و همکاران، بی تا؛ ابوغداره، ۱۳۷۵؛ به نقل از سپهریان و جوکار، ۱۳۹۱).

در تبیین فرضیه دوم می توان عنوان کرد که افراد تیپ A دارای ویژگی های زیادی از جمله، تمایل به تنهایی کار کردن، بلند پروازی و کمال گرایی افراطی، گوش بزنگی و هوشیاری فراوان، تعجیل و شتاب در زندگی و رقابت جویی، پرخاشگری، تنیدگی و ناآرامی، بی صبری و تحریک پذیری، وقت شناسی افراطی، شدیداً غرق در کار شدن و ناتوانی در کناره گیری از اشتغال به کار و علاقه افراطی به کار و حرفه (به نقل از نجاریان و همکاران، بی تا). در افراد دارای تیپ شخصیتی A خصوصیاتمانند تند مزاج و عصبی بودن، تند و سریع، افراطی بودن در شیوه زندگی، غالباً مضطرب، ناشکیبا و رقابت جو بودن دیده می شود (ابوغداره، ۱۳۷۵؛ به نقل از سپهریان و جوکار، ۱۳۹۱).

رفتار تیپ شخصیتی A منعکس کننده نوعی سیستم شناختی است که موضوع اصلی آن مبنی بر این است که هر فرد بایستی به طور مداوم خود را از طریق موفقیت ها ثابت کند و همین امر تبیین کننده تلاش مفرطی است که مشخصه تیپ شخصیتی A می باشد و با نیاز دستیابی به ملاک های بالا، نگرانی فزون یافته نسبت به ارزیابی خود در موقعیت های مبهم و نیز میل به انتقاد از خود همراه است. از طرفی نیاز به موفقیت و داشتن استانداردهای بالای فردی، از ویژگی های کمال گرایی است. کمال گرایان، افرادی توصیف می شوند که معیارهای بالایی را در نظر می گیرند، سرسختانه این معیارهای را دنبال کرده و ارزش خود را نیز بر حسب رسیدن به این معیارهای توصیف می کنند (موذن، آزادفلاح و صافی، ۱۳۸۸).

از یافته های پژوهش حاضر می توان به این نتیجه رسید که کمال گرایی و تیپ شخصیتی A تقریباً همیشه با اضطراب توأم هستند و یکی از پیامدهای آنها می تواند اضطراب باشد. و همچنین اشخاص تیپ شخصیتی A گرایش به جاه طلبی و رقابت داشته و ناشکیبایی، فوریت زمان، کمال گرایی و سخت کوشی را تجربه می کنند. علاوه بر این، شواهد زیادی به طور کلی و ضمنی به کمال گرایی افراد تیپ شخصیتی A اشاره دارند.

از محدودیت های پژوهش حاضر این می تواند باشد که، استفاده از ابزار خودگزارشی و مشکلات مرتبط با این ابزار از جمله بی علاقه نشان دادن برخی از دانشجویان در تکمیل پرسشنامه های پژوهش، که ممکن است در تبیین نتایج به مشکلاتی برخورد کند. و به مدیران و مسئولان سازمان آموزش و پرورش و دانشگاه ها پیشنهاد می شود تمهیدات لازم برای دانش آموزان و دانشجویان جهت گذراندن دوره آموزشی مرتبط با تعدیل گرایی در نظر بگیرند.

منابع:

۱. خسروی، معصومه و بیگدلی، ایمان ا... (۱۳۸۷). رابطه ویژگیهای شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان. مجله علوم رفتاری. دوره ۲، شماره ۱. بهار ۱۳۸۷. ۱۳-۲۴

۲. حیدریان، آرزو و نوروزی، معصومه. (۱۳۹۳). پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس تنظیم هیجان و کمال گرایی دانش آموزان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. سال پنجم، شماره ۱۹. پاییز ۹۳. ۱۳۹ - ۱۵۴
۳. جهانبخش، مریم و همکاران (۱۳۹۲). مقایسه کمال گرایی سالم و ناسالم و تیپ شخصیتی A در سبک های فرزند پروری ادراک شده دانشجویان. فصلنامه خانواده پژوهی. ۹ (۳۵). ۳۸۰-۳۵۹
۴. دلاور، علی (۱۳۸۸). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: نشر ویرایش.
۵. ذوالجناحی، اهداء و وفائی، مریم (۱۳۸۵). رابطه بین تیپ شخصیتی D با سیستم بازداری رفتاری و فعال سازی رفتاری. فصلنامه علمی پژوهشی روان شناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره دوم و سوم. ص ۱۱۳ - ۱۳۳
۶. سپهریان، فیروزه و جوکار، لیلا. (۱۳۹۱). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ های شخصیتی نوع A و B. مجله پژوهش های علوم شناختی و رفتاری. ۲ (۲). ۱۷-۳۰.
۷. سرگلزایی، محمدرضا؛ ثمری، علی اکبر؛ کیخانی، علی اصغر. (۱۳۸۲). رویکرد شناختی رفتاری و برنامه ریزی عصبی کلامی اضطراب امتحان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۵ (۱۷ و ۱۸)، ۳۴-۴۷.
۸. صوفیانی، حکیمه (۱۳۸۶). بررسی رابطه ابعاد شخصیت و ابعاد کمال گرایی با سلامت عموم ی دانشجویان (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه تبریز.
۹. عبدخدائی، محمد سعید؛ مهram، بهروز؛ ایزانلو، زهرا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱ (۱)، ۴۷-۵۸.
۱۰. قدمی، مجید (۱۳۹۳). بررسی رابطه کمال گرایی با اضطراب امتحان دانش آموزان. فصلنامه نوآوری های آموزشی. شماره ۴۹، سال سیزدهم، بهار ۱۳۹۳. ۱۳۶ - ۱۵۱
۱۱. معنوی پور داوود (۱۳۹۱). رابطه بین تیپ شخصیتی A-B و رضایت از زندگی و اضطراب مرگ. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز. دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی.
۱۲. مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ وردی، مینا؛ نجاریان، بهمن. (۱۳۷۸). رابطه کمال گرایی و سرسختی روانشناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۶ (۱ و ۲)، ۵۱-۷۰.
۱۳. مهدوی غروی، مریم؛ خسروی، معصومه؛ نجفی، محمود. (۱۳۹۱). رابطه اضطراب امتحان، کمال گرایی و انگیزش پیشرفت با پیشرفت تحصیلی. مجله اندیشه های نوین تربیتی، ۸ (۳)، ۳۱-۵۰.
۱۴. نجاریان، بهمن و همکاران. (بی تا). ساخت و اعتباریابی مقدماتی مقیاسی برای سنجش تیپ شخصیتی A. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. ۲۴-۵۰.
۱۵. نورجاه، پروانه؛ قره گزلی، زهرا. (۱۳۸۱). بررسی اثر استرس زا ناشی از امتحان بر فشار خون دانشجویان ساکن خوابگاههای حصارک. مجله علوم پایه، ۱۵ (۱)، ۳۲-۴۲.
۱۶. هاشمی، لادن، لطیفیان، مرتضی. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین کمال گرایی و جهت گزینی هدف در میان دانش آموزان پیش دانشگاهی دولتی. مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء، ۵ (۳).

17. Chang, E. D Sanna, L. J., Chang, R., & Bodem, M.R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionist strivings more distressing? *Journal of Behavior Research and Therapy*, 46, 877-S86.

18. Choy, G, & McInerney, V. (2007). Multidimensions of perfectionism and self-concept in school Aged Children. Paper presented at Australian international education conference, School of Psychology, Self Research Centre, University Of Westem Sydney, Australia.
19. Egan, J.S. (2008). An investigation of Positive and Negative Perfectionism. Retrieved From <http://adt.Curtin. Edu. Au>.
20. Emamipour S, Sabzmezdani P. Relationship between personality traits and perfectionism with students mental healths. *Psychology Research* 2009; 2(5):95-106.
21. Frost,R.O.,Marten,P.,Lahart, C., & Rosenblate , R.(1990). The Dimensions of Perfectionism *Cognitive Therapy And Research*, 14.444-468.
22. Hewitt,P.L & Flett, G.L, (2002). perfectionism and stress processes in psychopathology. *Washington, D.C :American psychological association*.
23. Kim et al., J.-Y. Kim, S.H. MacHale, A.C. Crouter and D. Osgood. (2007). Longitudinal Linkages Between Sibling Relationships and:djustment from Middle Childhood Through Adolescence, *Developmental Psychology*. 43: 960-973.
24. Larson, H. A., Yoder, A., Johnson, C., Ramahi, M. E., Sung, j., & Washburn, F. (2010). Test anxiety and relaxation training in third-grade students. *Journal of Eastern Education*. 39(1):13 - 22.
25. Molayee, Zahra. (2007). Investigation of relationship between positive and negative perfectionism and personality trait, *Journal of psychological science*.
26. Martin, J.L. & Ashby, J.S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy. *The family Journal*, 12, 368-374.
27. Park, Y & Change, E. (2006). Perfectionism and loneliness ands predictors of depressive symptoms: A test of an Integrative model. *Journal of Young investigators*, 1(1), 1-9.
28. Rice, K.G., Ashby, J.S., & Slaney, R.B. (2009) .Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A Structural equations analysis.
29. Sarason , I. G.(1975). Anxiety and self – preoccupation. In I. G. Sarason and C. D. spielberger (eds). *stress and anxiety*. (vol.2) New york: Hemisphere / Hastead.
30. Stober, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.

31. Weiner, B.A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Journal of Personality and Individual Differences*, 52,632-636.
32. Young E.A.(2010). Perfectionism low self-esteem family factors as predictors of bulimic behavior or eating behavior. 5. 273. 28.