

بررسی رابطه ابعاد کمالگرایی مادران با تعلل ورزی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی

سکینه خسروی^۱

^۱کارشناس ارشد علوم تربیتی - دانشگاه آزاد اسلامی - واحد نورآباد ممسنی

چکیده

هدف اصلی پژوهش، بررسی رابطه ی ابعاد کمالگرایی مادران با تعلل ورزی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی بود. روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه ی آماری پژوهش، شامل ۱۱۲۷ نفر از دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد بود که براساس جدول مورگان، ۲۸۵ نفر از آن ها به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه ی کمالگرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴)، پرسشنامه ی تعلل ورزی تحصیلی سولومون و راثبلوم (۱۹۸۴)، و پرسشنامه ی اضطراب امتحان فریدمن (۱۹۹۷)، بود. نتایج به دست آمده از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که در سطح معناداری ۰/۰۱ بین ابعاد کمالگرایی مثبت با تعلل ورزی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان همبستگی منفی و معنادار و بین ابعاد کمالگرایی منفی با تعلل ورزی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان همبستگی مثبت و معنادار وجود داشت. در مجموع، یافته ها حکایت از آن داشت که افزایش کمالگرایی سازگار منجر به کاهش تعلل ورزی و اضطراب امتحان دانش آموزان می شود ولی افزایش کمالگرایی ناسازگار (منفی) منجر به افزایش تعلل ورزی و اضطراب امتحان دانش آموزان می شود.

واژه های کلیدی: کمالگرایی مادران، تعلل ورزی تحصیلی، اضطراب امتحان، دانش آموزان، نورآباد ممسنی.

مقدمه

مدارس، هر ساله، تعداد قابل توجهی از جمعیت کودک و نوجوان را جذب می کنند و طی زمان معینی موظفانند توانمندی های علمی و عملی این اشخاص را پرورش داده و در نهایت نیروهای آموزش دیده را در اختیار جامعه قرار دهند. دوره ی تحصیلی، به واسطه ی حضور عوامل متعدد، دوره ای فشارزا است. با توجه به اینکه دانش آموزان با شیوه های جدید آموزشی و تقاضاهای غیر قابل پیش بینی در این مقطع مواجه می شوند و با توجه به اینکه اطلاعات و آمادگی های لازم برای این مواجهه را در خود نمی بینند، احتمالاً احساس مهارشان تضعیف شده و نمی توانند خود را با محیط سازش دهند و گاه این شرایط باعث می شود تا در معرض تعلل ورزی تحصیلی قرار گرفته و از دستیابی به اهدافشان که یکی از مهم ترین هدف ها، موفقیت تحصیلی است، بازمانند (کاظمی رضایی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۲۷). بنابراین، درک بسیاری از رفتارهای انسان به علت پیچیده بودن آنها بسیار مشکل است که یکی از این رفتارهای پیچیده، تعلل ورزی است (گلستانه و همکاران، ۱۳۹۵: ۷۶) و روانشناسان معاصر نیز به طور فزاینده ای به موضوع تعلل ورزی و عوامل مؤثر بر آن علاقه مندند. اما با این حال، تعلل ورزی یکی از اسرار ناشناخته ی انسان باقی مانده است (گلستانه بخت و شگری، ۱۳۹۲: ۹۳).

تعلل ورزی یا به آینده موکول کردن کارها، عاداتی است که در بسیاری از افراد وجود دارد، تا جایی که پژوهشگران بر این باورند که این ویژگی جزو تمایلات ذاتی انسان است. تعلل ورزی، با توجه به پیچیدگی و مؤلفه های شناختی، عاطفی و رفتاری آن، تظاهرات گوناگونی دارد که متداول ترین شکل آن به صورت، تعلل ورزی تحصیلی است (گلستانه و همکاران، ۱۳۹۵: ۷۶). سایمپسون و پیچیل^۱ (۲۰۱۴)، تعلل ورزی تحصیلی، را تمایل غالب و همیشگی افراد برای به تعویق انداختن فعالیت ها تعریف نموده اند که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است و به عنوان یک معضل در سیستم آموزشی و عامل مخل در پیشرفت تحصیلی در بیشتر دانش آموزان دیده می شود. از دیدگاه کاگان^۲ و همکاران (۲۰۱۰)، در واقع، تعلل ورزی تحصیلی^۳، یعنی به تأخیر و تعویق انداختن وظایف تحصیلی که انجام آنها بسیار مهم می باشد.

اضطراب امتحان، حیطه ای است که به طور گسترده از اوایل قرن بیستم مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است و همواره به عنوان یکی از مسائل جدی در حیطه ی آموزش و پرورش کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان مطرح بوده است (لافی و اواد^۴، ۲۰۱۳: ۲۴۳) و از جمله مهم ترین مسائل روانشناختی دانش آموزان است که همواره مورد تأکید نظریه پردازان و پژوهشگران مختلف بوده است و به دلیل تأثیر بر عملکرد تحصیلی و آموزشی فرد اهمیت بیشتری می یابد (کاظمی رضایی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۲۶). از دیدگاه سویسا و وایس^۵ (۲۰۱۴)، اضطراب امتحان، نوعی اشتغال ذهنی است که با خودکم بینی، خودناباوری، تردید درباره ی توانایی های خود، و نداشتن اعتماد به خود همراه است که به افت تحصیلی منجر می شود و سلامت روانی و جسمانی فرد را به خطر می اندازد. ترس از ارزیابی منفی، اضطراب و ویژگی های شخصیتی می تواند در بروز و تداوم اهمال کاری مؤثر باشد.

^۱ . Simpson & Pychyl

^۲ . Kagan

^۳ . Academic Procrastination

^۴ . Lufi & Awwad

^۵ . Soysa & Weiss

کمالگرایی^۶، نیز به عنوان عاملی کلی، در پیدایش بسیاری از اشکال آسیب روانی دخیل دانسته شده است (آیدین و همکاران^۷، ۲۰۱۲: ۱۱۰). بررسی ها حاکی از آن است که والدین و کمالگرایی آن ها می تواند تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان، که منجر به افزایش اضطراب امتحان در آنان می شود، را تحت تأثیر قرار دهد (سوری نژاد و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۰). بنابراین، بین کمالگرایی با تعلل ورزی تحصیلی ارتباط علی مستقیم وجود دارد (محمودزاده و محمدخانی، ۱۳۹۵: ۷۵). از دیدگاه بورنام^۸ و همکاران (۲۰۱۴)، رفتارهای کمال گرایانه مثبت به واسطه ای احساس رضایتمندی از پیشرفت، تحسین و تمجید تقویت می شود و به سمت دستیابی به موفقیت جهت دهی می شود. درحالی که کمالگرایی منفی، به واسطه ای تلاش برای رفع محرک های آزاردهنده مانند ترس از شکست، انتقاد، مورد تمسخر واقع شدن، تحقیر و شرمندگی برانگیخته می شوند و در نهایت منجر به تلاش برای اجتناب از شکست و تنظیم استانداردهای غیر واقع بینانه می شود که تجربه ای احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و رفتارهای اجتنابی را به دنبال دارد (مارتین^۹ و همکاران، ۲۰۱۵: ۱۵۶).

در مجموع، شواهد تجربی و پژوهشی نشان می دهند که کمالگرایی مادران، تعلل ورزی و اضطراب امتحان در دانش آموزان مشکل متداولی بوده و با توجه به اینکه در اکثر موارد در دوره ی کودکی و نوجوانی رخ می دهد، در هر بخشی از جامعه، بویژه در مدارس، رو به افزایش است. این در حالی است که بر جو روانی مدرسه و وضعیت روانشناختی دانش آموزان اثرات منفی و سوء گذاشته و به عنوان عامل خطر برای علائم آسیب شناسی روانی و بروز رفتارهای از خود بیگانگی تحصیلی در دوره های بعدی زندگی مد نظر می باشد. این در حالی است که با مطالعه ی موضوع و بررسی ادبیات و پیشنهادی تحقیق، به نظر می رسد نقش کمالگرایی مادران در اضطراب و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان چندان مورد مطالعه قرار نگرفته است و بیشتر پژوهش ها رابطه ی دو به دو این مؤلفه ها را به شیوه ی همبستگی مورد بررسی قرار داده اند و رابطه ی تعاملی توأمان هر سه متغیر مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین، مطالعه ی حاضر درصدد دستیابی به پاسخی به این سؤال اساسی است که: آیا میان ابعاد کمالگرایی مادران با تعلل ورزی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ ارتباط معناداری وجود دارد؟ بنابراین، پژوهش حاضر، به منظور بررسی رابطه ی بین ابعاد کمالگرایی مادران با تعلل ورزی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان صورت گرفته است.

پیشینه ی پژوهش

براساس ادبیات و پیشینه ی نظری، به نظر می رسد پیرامون موضوع پیش روی، پژوهش های چندانی صورت نگرفته است و آنچه مشاهده می شود، به جنبه ی خاصی از این موضوع اختصاص دارد که در ذیل به تعدادی از آن ها اشاره خواهیم کرد.

^۶ . Perfectionism

^۷ . Aydin & et. al

^۸ . Burnam & et. al

^۹ . Martin

کشاورزی و همکاران (۱۳۹۵)، در پژوهشی نشان دادند که ابعاد کمالگرایی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر اضطراب امتحان اثرگذار است و تعلل‌ورزی تحصیلی به عنوان متغیر واسطه‌ای بر اضطراب امتحان اثرگذار است. رستگارآرانی (۱۳۹۵)، در تحقیقی نشان دادند که بین مؤلفه‌ی کمالگرایی منفی با اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد و کمالگرایی مثبت با اضطراب امتحان رابطه‌ی ندارد. همچنین تعلل‌ورزی تحصیلی، در رابطه‌ی بین کمالگرایی منفی با اضطراب امتحان نقش واسطه‌ای دارد.

خدایار و کاکابرایی (۱۳۹۴)، در تحقیقی به این نتیجه دست یافتند که کمالگرایی مثبت با اضطراب امتحان رابطه‌ی منفی معناداری دارد. همچنین، بین کمالگرایی منفی و اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت معناداری مشاهده شد. در پژوهش شاهرخی و نصری (۱۳۹۳)، یافته‌ها نشان داد که بین کمالگرایی با اهمال‌کاری تحصیلی و همچنین بین اضطراب امتحان با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج نشان داد که کمالگرایی و اضطراب امتحان به‌طور مثبت و معناداری اهمال‌کاری تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند و در مجموع این دو متغیر توانستند ۸٪ واریانس متغیر اهمال‌کاری تحصیلی را تبیین کنند.

در پژوهش حیدریان و نوروزی (۱۳۹۳)، یافته‌ها نشان داد که بین کمالگرایی منفی با اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد، ولی این رابطه در بین دختران و پسران متفاوت است. اضطراب در دختران نسبت به پسران بالاتر بود. یافته‌های تحقیق همچنین، نشان داد که می‌توان با استفاده از متغیر کمالگرایی، میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی کرد.

قدمی (۱۳۹۳)، نیز در تحقیقی نشان داد که بین کمالگرایی خویش‌نمدار، دیگر مدار و جامعه‌مدار با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد و از روی نمرات کمالگرایی می‌توان میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی کرد.

شری^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۶)، در پژوهشی نشان دادند که افراد کمالگرا به طور معناداری در تأیید مفاهیم کمالگرایانه دچار سوگیری هستند و این سوء تعبیرها همایندی بسیار بالا با سوء تعبیرهای منفی نظیر آنچه در افسردگی و اضطراب اتفاق می‌افتد، دارند.

چنگ^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۵)، در تحقیق خود، نشان دادند که کمالگرایی منفی با تفکر همه و هیچ رابطه‌ی معناداری دارد و تمایل زیادی جهت ادراک جهان به شکل سیاه و سفید وجود دارد و لذا تمایل برای داشتن هر چیز به شکل عالی، کاملاً مشخص و تحت کنترل آنها باعث می‌شود تا زمانی که این حس از کمال برآورده نشود، آنان با احساس اضطراب درگیر باشند.

ساکسی^{۱۲} (۲۰۱۳)، در تحقیقی، به این نتیجه دست یافت که ابعاد کمالگرایی سازگار و ناسازگار بر کاهش و افزایش تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار هستند.

همچنین، مطالعات راماکرز و همکاران^{۱۳} (۲۰۱۳)، مارتینز^{۱۴} و همکاران (۲۰۱۳)، استفانو^{۱۵} و همکاران (۲۰۱۳)، و واینر و کارتون^{۱۶} (۲۰۱۲)، همگی حاکی از آن بودند که کمالگرایی با اضطراب امتحان ارتباط معنادار دارد. نتایج

^{۱۰} . Sherry & et. al

^{۱۱} . Cheng

^{۱۲} . Cakici

^{۱۳} . Ramakers & et. al

تحقیق راکس و دان^{۱۷} (۲۰۱۰)، نیز نشان داد که کمالگرایی مادران منجر به افزایش تعلل ورزی تحصیلی فرزندان می شود.

روش شناسی پژوهش

الف) جامعه ی آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از نظر از نظر هدف، کاربردی و از نظر نحوه ی گردآوری داده ها از نوع همبستگی می باشد. جامعه ی آماری پژوهش، شامل کلیه ی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ به تعداد ۱۱۲۷ نفر (۸۸۵ نفر دخترانه ی دولتی و ۲۴۲ نفر دخترانه ی غیرانتفاعی) می باشد که بر اساس روش نمونه گیری تصادفی ساده و با استفاده از جدول مورگان ۲۸۵ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه ی آماری انتخاب شدند.

ب) ابزار سنجش

الف) پرسشنامه ی کمالگرایی مادران

برای سنجش کمالگرایی والدین از پرسشنامه ی هیل و همکاران^{۱۸} (۲۰۰۴)، استفاده شده است که ۴۵ گویه دارد و از ترکیب ابعاد (نظم و سازماندهی، هدفمندی، و تلاش برای عالی بودن)، جنبه سازگار و از ترکیب نمرات ابعاد (نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات، و ادراک فشار از سوی والدین) نیز جنبه ناسازگار کمالگرایی حاصل می شود (هیل، ۲۰۰۹). نحوه ی پاسخ دهی به گویه ها نیز به این صورت است که پاسخ دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه های مربوطه در طیف لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۴) نشان می دهند. روایی مقیاس کمالگرایی در پژوهش های هیل و همکاران (۲۰۰۴)، دشت بزرگی و همکاران (۱۳۹۵)، و جمشیدی (۱۳۸۸)، از طریق روایی سازه ی تأییدی برای جنبه های مثبت (سازگار) و منفی (ناسازگار) مورد تأیید قرار گرفت. پایایی مقیاس نیز در پژوهش هیل و همکاران (۲۰۰۴)، به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ به دست آمد. در تحقیق دشت بزرگی و همکاران (۱۳۹۵)، نیز ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای کمالگرایی مثبت (سازگار) به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۲ و برای کمالگرایی منفی (ناسازگار) به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۸ به دست آمد. همچنین، در پژوهش های خلعتبری و همکاران (۱۳۹۰)، و جمشیدی (۱۳۸۸)، با استفاده از آلفای کرونباخ، پایایی کلی پرسشنامه برابر با ۰/۹۰ محاسبه شده است.

ب) پرسشنامه ی تعلل ورزی تحصیلی

^{۱۴} . Martinez-Martin

^{۱۵} . Stefanova

^{۱۶} . Weiner & Carton

^{۱۷} . Rakes & Dunn

^{۱۸} . Hill & et. al

برای سنجش متغیر تعلل‌ورزی تحصیلی، از پرسشنامه‌ی تعلل‌ورزی (اهمال کاری) تحصیلی سولومون و راثبلوم^{۱۹} (۱۹۸۴)، استفاده شده است. این پرسشنامه برای بررسی تعلل‌ورزی در سه خرده‌مقیاس: آماده کردن تکالیف، آمادگی برای امتحان و تهیه‌ی گزارش نیم‌ساله (مقاله‌های پایان ترم) ساخته شده و دارای ۲۷ گویه می‌باشد که گویه‌های ۲-۴-۶-۱۱-۱۳-۱۵-۱۶-۲۱-۲۳-۲۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نحوه‌ی پاسخ‌دهی به گویه‌ها نیز به این صورت است که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه‌های مربوطه در طیف لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۹) نشان می‌دهند. مقیاس تعلل‌ورزی تحصیلی را حسین‌چاری و دهقانی (۱۳۸۷)، برای اولین بار در ایران به‌کاربرده است. روایی این پرسشنامه، در پژوهش جوکار و دلاورپور (۱۳۸۶)، با استفاده از روش تحلیل عاملی، و در تحقیق دشت‌بزرگی (۱۳۹۵)، از طریق همبسته کردن نمره‌ی این مقیاس با نمره‌ی پرسشنامه‌ی تعلل‌ورزی عمومی برابر ($p=0/001$ و $r=0/43$) مورد تأیید قرار گرفت. پایایی این آزمون در پژوهش سولومون و راثبلوم (۱۹۸۴)، از طریق همسانی درونی و با روش آلفای کرونباخ $0/84$ گزارش شد و در تحقیق دشت‌بزرگی (۱۳۹۵)، نیز از طریق روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب برابر با $0/90$ و $0/89$ محاسبه شد.

ج) پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان

همچنین، برای سنجش متغیر اضطراب امتحان دانش‌آموزان، از پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان فریدمن^{۲۰} (۱۹۹۷)، استفاده شده است که ۲۳ گویه دارد و شامل سه خرده‌مقیاس: تحقیر اجتماعی، خطای شناختی و تنیدگی می‌باشد و در این مقیاس، گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نحوه‌ی پاسخ‌دهی به گویه‌ها، نیز به این صورت است که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه‌های مربوطه در طیف لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۴) نشان می‌دهند. روایی آزمون اضطراب امتحان، در پژوهش باعزت و همکاران (۱۳۹۱)، از طریق روایی سازه و آزمون تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفت. وی همچنین، پایایی پرسشنامه را با استفاده از آزمون کرونباخ مورد بررسی قرار داد و برای مؤلفه‌ی تحقیر اجتماعی: آلفای کرونباخ $0/90$ ؛ برای مؤلفه‌ی خطای شناختی: آلفای کرونباخ $0/85$ و برای مؤلفه‌ی تنیدگی نیز آلفای کرونباخ $0/91$ را به دست آورد. در پژوهش حاضر نیز، روایی صوری پرسشنامه‌ها با کسب نظر از متخصصان مورد تأیید قرار گرفت و با استفاده از آزمون کرونباخ نیز برای پرسشنامه‌ی کمالگرایی مادران، مقدار آلفای $0/83$ ؛ برای پرسشنامه‌ی تعلل‌ورزی تحصیلی، مقدار آلفای $0/76$ و برای پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان نیز مقدار آلفای $0/78$ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

روش آماری در این پژوهش با توجه به فرضیه‌های تحقیق، در بخش آمار توصیفی؛ شامل فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی؛ نیز شامل آزمون کلومگروف-اسمیرنف و ضریب همبستگی پیرسون می‌باشد. بنابراین، یافته‌های پژوهش در دو بخش ارائه می‌شود: ابتدا طی جدول‌های شماره‌ی ۱ و ۲ داده‌های حاصله از آمار توصیفی ارائه می‌شود و سپس داده‌های مربوط به فرضیه‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرند.

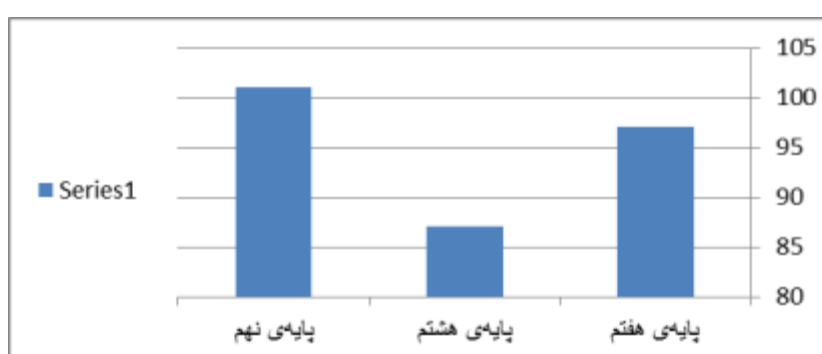
^{۱۹}. Solomon & Rathblum academic procrastination scale

^{۲۰}. Friedman

در این قسمت، توزیع فراوانی، درصد و درصد تراکمی مربوط به پایه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر نورآباد ممسنی در قالب جدول شماره‌ی (۱) ارائه و توضیحات لازم بیان شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی مربوط به متغیر پایه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان

پایه‌ی تحصیلی	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تراکمی
پایه‌ی هفتم	۹۷	۰/۳۴	۰/۳۴	۰/۳۴
پایه‌ی هشتم	۸۷	۰/۳۱	۰/۳۱	۰/۶۵
پایه‌ی نهم	۱۰۱	۰/۳۵	۰/۳۵	۱۰۰
تعداد کل	۲۸۵	۱۰۰	۱۰۰	



شکل ۱. توزیع فراوانی مربوط به متغیر پایه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان

براساس جدول شماره‌ی (۱)، مشخص می‌گردد که ۰/۳۵٪ از افراد نمونه‌ی مورد مطالعه مربوط به دانش‌آموزان پایه‌ی نهم می‌باشد که بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین، ۰/۳۴٪ از افراد نمونه‌ی مورد مطالعه مربوط به دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم و ۰/۳۱٪ نیز مربوط به دانش‌آموزان پایه‌ی هشتم می‌باشد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کمالگرایی والدین، تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب امتحان

اضطراب امتحان	تعلل‌ورزی تحصیلی	کمالگرایی منفی	کمالگرایی مثبت	تعداد
۲۸۵	۲۸۵	۲۸۵	۲۸۵	
۵۳/۵۲	۵۹/۸۴	۹۱/۴۸	۷۹/۳۴	میانگین
۱۴/۴۸	۱۷/۳۲	۱۳/۹۲	۱۲/۱۰	انحراف استاندارد

براساس میانگین متغیرهای تحقیق (ارائه شده در جدول شماره‌ی ۲)، می‌توان ادعان داشت که میزان کمالگرایی مادران (بویژه کمالگرایی منفی) در حد بالا و میزان تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان نیز در سطح متوسط می‌باشد.

در بخش آمار استنباطی، ابتدا قبل از آزمون فرضیه‌ها و برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلوموگروف- اسمیرنف استفاده گردید که نتایج حاصله از این آزمون در جدول شماره‌ی (۳)، ارائه گردیده است.

جدول ۳. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای برازندگی توزیع نرمال داده ها

متغیرها	تعداد	آماره ی کلموگروف-اسمیرنف	سطح معناداری	نتیجه ی آزمون
کمالگرایی مثبت	۲۸۵	۰/۰۱۴	۰/۱۵۶	داده ها نرمال است.
کمالگرایی منفی	۲۸۵	۰/۰۱۷	۰/۱۴۴	داده ها نرمال است.
تعلل ورزی تحصیلی	۲۸۵	۰/۰۱۷	۰/۱۴۲	داده ها نرمال است.
اضطراب امتحان	۲۸۵	۰/۰۱۶	۰/۱۵۰	داده ها نرمال است.

نتایج حاصله از آزمون کولموگروف-اسمیرنف که در جدول شماره ی (۳)، بیان گردیده است، نشان می دهد که سطح معناداری در کلیه ی متغیرهای تحقیق بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین، کلیه ی داده ها دارای توزیع نرمال می باشند و می توان برای آزمون فرضیه های تحقیق از آزمون های پارامتریک استفاده نمود.

فرضیه ی اول: بین کمالگرایی سازگار (مثبت) مادران با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی رابطه ی معنادار وجود دارد.

جدول ۴. ضریب همبستگی بین مؤلفه های کمالگرایی مثبت با تعلل ورزی تحصیلی

تعلل ورزی تحصیلی		کمالگرایی مثبت
Sig	مقدار همبستگی	
۰/۰۰	-۰/۵۵	نظم و سازماندهی
۰/۰۰۰	-۰/۵۱	هدفمندی
۰/۰۰۰	-۰/۵۹	تلاش برای عالی بودن

برای بررسی همبستگی و ارتباط بین مؤلفه های کمالگرایی سازگار (مثبت) و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان مدارس از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول شماره ی ۴). داده های حاصله از آزمون پیرسون نشان داد که در سطح معناداری ۰/۰۱ بین مؤلفه های نظم و سازماندهی، هدفمندی، و تلاش برای عالی بودن با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد و قوی ترین رابطه بین مؤلفه ی تلاش برای عالی بودن با تعلل ورزی تحصیلی ($r = -0/59$) و ضعیف ترین رابطه نیز بین مؤلفه ی هدفمندی با تعلل ورزی تحصیلی ($r = -0/51$) می باشد.

فرضیه ی دوم: بین کمالگرایی سازگار (مثبت) مادران با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی رابطه ی معنادار وجود دارد.

جدول ۵. ضریب همبستگی بین مؤلفه های کمالگرایی مثبت با اضطراب امتحان

اضطراب امتحان		کمالگرایی مثبت
Sig	مقدار همبستگی	
۰/۰۰	-۰/۵۲	نظم و سازماندهی
۰/۰۰۰	-۰/۴۵	هدفمندی
۰/۰۰۰	-۰/۵۷	تلاش برای عالی بودن

برای بررسی همبستگی و ارتباط بین مؤلفه های کمالگرایی سازگار (مثبت) و اضطراب امتحان دانش آموزان مدارس از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است (جدول شماره ۵). داده های بدست آمده از آزمون پیرسون، نشان داد که در سطح معناداری ۰/۰۱، بین مؤلفه های نظم و سازماندهی، هدفمندی، و تلاش برای عالی بودن با اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد و قوی ترین رابطه بین مؤلفه ی تلاش برای عالی بودن با اضطراب امتحان ($r = -0/57$) و ضعیف ترین رابطه نیز بین مؤلفه ی هدفمندی با اضطراب امتحان ($r = -0/45$) می باشد.

فرضیه ی سوم: بین کمالگرایی ناسازگار (منفی) مادران با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی رابطه ی معنادار وجود دارد.

جدول ۶. ضریب همبستگی بین مؤلفه های کمالگرایی منفی با تعلل ورزی تحصیلی

تعلل ورزی تحصیلی		کمالگرایی منفی
Sig	مقدار همبستگی	
۰/۰۰	۰/۵۳	نیاز به تأیید
۰/۰۰۰	۰/۵۸	تمرکز بر اشتباهات
۰/۰۰۰	۰/۵۲	ادراک فشار از سوی والدین

برای بررسی همبستگی و ارتباط بین مؤلفه های کمالگرایی ناسازگار (منفی) و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان مدارس از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است (جدول شماره ۶). داده های حاصله از آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که در سطح معناداری ۰/۰۱، بین مؤلفه های نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات و ادراک فشار از سوی والدین با تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان رابطه ی مثبت و معنادار وجود دارد و قوی ترین رابطه بین مؤلفه ی تمرکز بر اشتباهات با تعلل ورزی تحصیلی ($r = 0/58$) و ضعیف ترین رابطه نیز بین مؤلفه ی ادراک فشار از سوی والدین با تعلل ورزی تحصیلی ($r = 0/52$) می باشد.

فرضیه ی چهارم: بین کمالگرایی ناسازگار (منفی) مادران با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی رابطه ی معنادار وجود دارد.

جدول ۷. ضریب همبستگی بین مؤلفه های کمالگرایی منفی با اضطراب امتحان

اضطراب امتحان		کمالگرایی منفی
Sig	مقدار همبستگی	
۰/۰۰	۰/۵۱	نیاز به تأیید
۰/۰۰۰	۰/۵۲	تمرکز بر اشتباهات
۰/۰۰۰	۰/۴۹	ادراک فشار از سوی والدین

برای بررسی همبستگی و ارتباط بین مؤلفه های کمالگرایی ناسازگار (منفی) و اضطراب امتحان دانش آموزان مدارس از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است (جدول شماره ۷). داده های بدست آمده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که در سطح معناداری ۰/۰۱، بین مؤلفه های نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات و ادراک فشار از سوی والدین با اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد و قوی ترین رابطه بین مؤلفه ی تمرکز بر اشتباهات با اضطراب امتحان ($r=0/52$) و ضعیف ترین رابطه نیز بین مؤلفه ی ادراک فشار از سوی والدین با اضطراب امتحان ($r=0/49$) می باشد.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف "بررسی رابطه ی ابعاد کمال گرایی مادران با تعلل ورزی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی"، به انجام رسید.

براساس نتایج حاصله از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، در جهت بررسی فرضیه ی اول، در سطح معناداری ۰/۰۱، بین مؤلفه های ۳ گانه ی کمالگرایی مثبت (نظم و سازماندهی، هدفمندی، و تلاش برای عالی بودن) با متغیر تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر نورآباد ممسنی ارتباط منفی، معکوس و معنادار وجود دارد. یعنی هر اندازه میزان کمالگرایی مثبت مادران افزایش یابد، به همان اندازه میزان تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد و بالعکس. در تبیین ارتباط بین کمالگرایی مثبت مادران و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان می توان بیان داشت که بسیاری از محققان معتقدند که دانش آموزان در انجام تکالیف تحصیلی تعلل می ورزند و دانش آموزانی که بیشتر مستعد تجربه کردن استرس هستند، تعلل ورزی تحصیلی بیشتری دارند. والدین کمالگرا همیشه به بی نقص بودن فعالیت های تحصیلی فرزندان خود می اندیشند و فرزندان نیز برای برآوردن خواسته های والدین خود بویژه در خصوص مؤلفه های منظم بودن و تلاش برای عالی بودن، ابتدا در انجام تکالیف تحصیلی خود طفره می روند و در مرحله ی بعد شروع به بهانه جویی و دلیل تراشی برای والدین می کنند که در طولانی مدت این رفتار در آن ها به صورت عادت ظهور خواهد کرد و در نتیجه در انجام تکالیف تحصیلی دچار تعلل ورزی می شوند. در راستای یافته های تحقیق حاضر، نتایج به دست آمده از تحقیق شیبانی (۱۳۹۲)، نشان داد که از میان ابعاد کمالگرایی سازگار، بعد نظم و سازماندهی به صورت غیرمستقیم، منفی و معنادار قادر به پیش بینی تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان می باشد. ساکیسی^{۲۱} (۲۰۱۳)، نیز در تحقیقش، به این نتیجه دست یافت که ابعاد کمالگرایی سازگار بر کاهش و افزایش تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان تأثیرگذار هستند. همچنین نتایج تحقیق

^{۲۱}. Cakici

راکس و دان (۲۰۱۰)، نشان داد که ابعاد کمالگرایی مثبت بطور غیرمستقیم و معنادار بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد.

براساس نتایج حاصله از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، در جهت بررسی فرضیه‌ی دوم، در سطح معناداری ۰/۰۱، بین مؤلفه‌های ۳ گانه‌ی کمالگرایی مثبت (نظم و سازماندهی، هدفمندی، و تلاش برای عالی بودن) با متغیر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر نورآباد ممسنی ارتباط منفی، معکوس و معنادار وجود دارد. یعنی هر اندازه میزان کمالگرایی مثبت مادران افزایش یابد، به همان اندازه میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان کاهش می‌یابد و بالعکس. درخصوص ارتباط جنبه‌های مثبت کمالگرایی با اضطراب امتحان، یافته‌های پیشین حکایت از عدم وجود رابطه یا رابطه‌ی منفی بین دو سازه دارد. همچنین، می‌توان اذعان داشت والدینی که استانداردهای بالایی را برای فرزندان خود در نظر می‌گیرند و از آن‌ها انتظاراتی درخصوص منظم بودن، هدفمند بودن و عالی بودن دارند، باعث ایجاد اضطراب و نگرانی در فرزندان نسبت به توانایی‌های خود می‌شوند و این نگران بودن درباره رسیدن به اهداف و برآوردن انتظارات والدین با اطمینان پایین در دانش‌آموز نسبت به توانایی‌هایش در انجام دادن تکالیف تحصیلی و در نتیجه بروز رفتارهای منفی مانند بهانه‌جویی و دلیل‌تراشی و اهمال کاری ارتباط دارد و در بلندمدت به افت تحصیلی منجر می‌شود. در راستای یافته‌های تحقیق حاضر، کشاورزی و همکاران (۱۳۹۵)، در پژوهش خود، به این نتیجه دست یافتند که ابعاد کمالگرایی سازگار (مثبت) به صورت غیرمستقیم بر اضطراب امتحان اثرگذار است. رستگارآرانی (۱۳۹۵)، خدایار و کاکابایی (۱۳۹۴)، و کولز^{۲۲} و همکاران (۲۰۱۰)، نیز در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که بین ابعاد کمالگرایی مثبت با اضطراب امتحان رابطه‌ی منفی و معنادار وجود دارد.

براساس نتایج حاصله از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، در جهت بررسی فرضیه‌ی سوم، در سطح معناداری ۰/۰۱، میان مؤلفه‌های ۳ گانه‌ی کمالگرایی منفی (نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات و ادراک فشار از سوی والدین) با متغیر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر نورآباد ممسنی ارتباط مثبت، مستقیم و معنادار وجود دارد. یعنی هر اندازه میزان کمالگرایی منفی مادران افزایش یابد، به همان اندازه میزان تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان نیز افزایش می‌یابد و بالعکس. کمالگرایان منفی، اغلب اهمیت بیشتری به ارزشیابی دیگران می‌دهند و در نتیجه این دسته از والدین، برای عالی بودن نتایج تحصیلی فرزندانشان فشار بیشتری به آن‌ها وارد می‌آورند. تعلل‌ورزی تحصیلی، به عنوان روشی برای اجتناب از انتقاد قریب‌الوقوع از جانب والدین و یا خود درباره‌ی عملکرد خویش با به تعویق انداختن تکالیف تحصیلی است که باید تکمیل شود. بنابراین، دانش‌آموزان در جهت برآوردن استانداردهای بالای والدین و نگرانی به خاطر تأیید یا عدم تأیید از سوی والدین خود و همچنین احتمالاً برای اجتناب از احساس شرمی که ممکن است به دلیل ناامید کردن والدین به دست دهد، از انجام بموقع تکلیف اجتناب می‌کنند و یا آن را به تعویق می‌اندازند. در راستای یافته‌های این تحقیق، نتایج تحقیق شیبانی (۱۳۹۲)، نشان داد که از میان ابعاد کمالگرایی ناسازگار، بعد فشار از سوی والدین به صورت مستقیم، مثبت و معنادار قادر به پیش‌بینی تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان می‌باشد. ساکیسی (۲۰۱۳)، نیز در تحقیقش، به این نتیجه دست یافت که ابعاد کمالگرایی ناسازگار بر کاهش و افزایش تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد. همچنین، نتایج تحقیق راکس و دان (۲۰۱۰)، نشان داد که ابعاد کمالگرایی منفی نیز بطور مستقیم و معنادار بر تعلل‌ورزی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد.

^{۲۲} . Coles

براساس نتایج حاصله از آزمون ضریب همبستگی پیرسون، در جهت بررسی فرضیه‌ی چهارم، در سطح معناداری ۰/۰۱، میان مؤلفه‌های ۳ گانه‌ی کمالگرایی منفی (نیاز به تأیید، تمرکز بر اشتباهات و ادراک فشار از سوی والدین) با متغیر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر نورآباد ممسنی ارتباط مثبت، مستقیم و معنادار وجود دارد. یعنی هر اندازه میزان کمالگرایی منفی مادران افزایش یابد، به همان اندازه میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان نیز افزایش می‌یابد و بالعکس. اضطراب امتحان، از جمله برجسته‌ترین پیامدهای منفی است که کمالگرایی والدین با آن رابطه نشان داده است. والدینی که دارای سطوح بالای کمالگرایی منفی هستند و از فرزندان خود انتظارات بالا دارند و چنانچه نتیجه‌ی حصله از عملکرد تحصیلی فرزندان مورد تأیید آن‌ها نباشد، شروع به انتقاد از آن‌ها می‌کنند، باعث می‌شوند که دانش‌آموزان بر اثر ترس از شکست و ارزشیابی منفی والدین، دچار اضطراب بسیاری شوند که این امر نیز منجر به افزایش تعلل‌ورزی در آنان می‌شود. در راستای یافته‌های تحقیق حاضر، نتایج حاصله از تحقیق کشاورزی و همکاران (۱۳۹۵)، مبنی بر اثرگذاری غیر مستقیم ابعاد کمالگرایی ناسازگار (منفی) بر اضطراب امتحان همسو می‌باشد. رستگارآرانی (۱۳۹۵)، خدایار و کاکابرابی (۱۳۹۴)، و قدمی (۱۳۹۳)، و همچنین کولز و همکاران (۲۰۱۰)، و هویت و فلت^{۲۳} (۱۹۹۱)، نیز در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که بین ابعاد کمالگرایی منفی با اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که مادران با برقراری تماس عاطفی مناسب، و ایجاد عزت نفس بالا در فرزندان، بستر مناسب و متعادلی برای تحصیل فرزندان خود فراهم کرده و از این طریق منجر به ارتقای انگیزش پیشرفت و کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی فرزندان خود شوند. همچنین، توصیه می‌شود تا با تقدیر از مادرانی که از سطح مطلوب کمالگرایی برخوردار می‌باشند و زمینه‌های آرامش خاطر و کاهش اضطراب آزمون فرزندان خود را فراهم می‌آورند، سایر مادران نیز به این امر تشویق شوند. به دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت نیز توصیه می‌شود که انرژی خود را در راستای کاهش کلیه‌ی پارامترهای کمالگرایی منفی مادران صرف کرده و اطمینان داشته باشند که نتیجه‌ی این امر کاهش تعلل‌ورزی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان و بهبود عملکرد تحصیلی آنان خواهد بود.

منابع

- ۱- باعزت، فرشته؛ سادات صادقی، منصوره؛ ایزدی فرد، راضیه؛ روبن زاده، شرمین. (۱۳۹۱). اعتباریابی و رواسازی آزمون اضطراب امتحان فریدمن: فرم فارسی. مطالعات روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، دوره‌ی ۸، شماره‌ی ۱.
- ۲- جمشیدی، بهنام؛ حسین چاری، مسعود؛ حقیقت، شهربانو؛ رزمی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمالگرایی. مجله‌ی علوم رفتاری، دوره‌ی ۳، شماره‌ی ۱.
- ۳- حسین چاری، مسعود؛ دهقانی، یوسف. (۱۳۸۷). پیش‌بینی میزان اهمال کاری تحصیلی براساس راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری، پژوهش در نظام های آموزشی. دوره‌ی ۲، شماره‌ی ۴، صص ۶۳-۷۳.
- ۴- حیدریان، آرزو؛ نوروزی، معصومه. (۱۳۹۳). پیش‌بینی اضطراب امتحان براساس تنظیم هیجان و کمالگرایی دانش‌آموزان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، شماره‌ی ۱۹.

^{۲۳} . Hewitt & Flett

- ۵- خدایار، مریم؛ کاکابرای، کیوان. (۱۳۹۴). بررسی رابطه‌ی سبک‌های فرزندپروری و کمالگرایی والدین با اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
- ۶- خلعتبری، جواد؛ قربان شیروودی، شهره؛ حسینی، ایمان. (۱۳۹۰). بررسی رابطه‌ی بین کمالگرایی و احساس تنهایی با کیفیت زندگی دانشجویان پزشکی استان گیلان. فصلنامه‌ی روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال دوم، شماره‌ی اول، پیاپی ۵، صص ۱۱۷-۱۳۱.
- ۷- دشت بزرگی، زهرا؛ سواری، کریم؛ صفرزاده، سحر. (۱۳۹۵). اثربخشی معنویت درمانی اسلامی بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ سالمندان. فصلنامه‌ی روانشناسی پیری، دوره‌ی ۲، شماره‌ی ۳، صص ۱۸۶-۱۷۷.
- ۸- رستگارآرانی، مونا. (۱۳۹۵). رابطه‌ی کمالگرایی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی: با توجه به نقش واسطه‌ای تعلل‌ورزی تحصیلی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، وزارت علوم، تحقیقات، و فناوری، دانشگاه کاشان، دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی.
- ۹- سوری‌نژاد، محسن؛ فرهادی، مهران؛ کردنوقایی، رسول. (۱۳۹۵). تبیین اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان براساس ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های فرزندپروری. فصلنامه‌ی خانواده و پژوهش، شماره‌ی ۲۹، صص ۲۵-۷.
- ۱۰- شاهرخی، مسلم؛ نصری، صادق. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط کمالگرایی و اضطراب امتحان با اهمال کاری تحصیلی در دانشجویان. اندیشه‌های نوین تربیتی، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء، دوره‌ی ۱۰، شماره‌ی ۲، صص ۱۸۳-۱۶۱.
- ۱۱- شبیانی، بهارک. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌گری خود کارآمدی بین کمالگرایی و اهمال کاری تحصیلی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده‌ی علوم تربیتی و روانشناسی.
- ۱۲- قدمی، مجید. (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی کمالگرایی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان. نشریه‌ی نوآوری های آموزشی، شماره‌ی ۴۹.
- ۱۳- کاظمی‌رضایی، سید علی؛ سعیدپور، صابر؛ نوری، ربابه؛ احمدی، فرشاد؛ پارویی، مهدی. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌ای اضطراب امتحان در ارتباط اهمال کاری با رفتارهای پرخطر. فصلنامه‌ی سلامت روان کودک، دوره‌ی ۴، شماره‌ی ۲، صص ۱۳۵-۱۲۴.
- ۱۴- کشاورزی، سمیه؛ واحدی، شهرام؛ هاشمی، تورج. (۱۳۹۵). نقش کمالگرایی بر اضطراب امتحان با واسطه‌ی تعلل‌ورزی تحصیلی. دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، برگرفته از سایت <https://www.civilica.com>.
- ۱۵- گلستانه، سید موسی؛ رفیعی، مریم؛ سادات حسینی، فریده. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مدیریت تعلل بر افزایش خودکارآمدی و راهبردهای یادگیری و کاهش تعلل ورزی و اجتناب از شکست. فصلنامه‌ی روانشناسی معاصر، شماره‌ی ۱۱، پیاپی ۱، صص ۷۵-۹۰.
- ۱۶- گلستانی‌بخت، طاهره؛ شکری، مهناز. (۱۳۹۲). رابطه‌ی تعلل‌ورزی (اهمال کاری) تحصیلی با باورهای فراشناختی. دوفصلنامه‌ی علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی، سال دوم، شماره‌ی ۳، صص ۸۹-۱۰۰.

- ۱۷- Aydin, A., Boysan, M., Tutarel-Kışlak, Ş., Kalafat, T., Selvi, Y. & Beşiroğlu, L. (۲۰۱۲). The Predictive Value of Interpersonal Schemas, Perfectionism, and Thought Action-Fusion in Obsessive-Compulsive Disorder. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, ۲۵(۲), pp ۱۰۸-۱۱۸.
- ۱۸- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (۲۰۱۴). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination?. Learning and Individual Differences, ۳۶, pp ۶۵-۷۲.

- ۱۹- Cakici, D. C. (۲۰۱۳). An examination of the general procrastination behavior and academic procrastination behavior in high-school and university students. Unpublished MA Thesis. Ankara University Institute of Education Sciences, Ankara.
- ۲۰- Cheng, Ph., Dolsen, M., Girz, L., Rudowski, M., Chang, E., Deldin, P. (۲۰۱۵). Understanding perfectionism and depression in an adult clinical population: Is outcome expectancy relevant to psychological functioning?. *Personality and Individual Differences*, ۷۵, pp ۶۴-۶۷.
- ۲۱- Coles, E. A., Frost, O. R., Heimberg, G. R., & Rheume, J. (۲۰۱۰). Not just right experiences: perfectionism, obsessive-compulsive features and general psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, ۴۸, pp ۶۸۱-۷۰۰.
- ۲۲- Friedman, I. (۱۹۹۷). Measuring perceived test anxiety in adolescents: A self-report scale. *Educational and Psychological Measurement*, Vol. ۵۷. pp ۱۱۳۵-۱۱۴۶.
- ۲۳- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (۱۹۹۱). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۶۰, PP ۴۵۶-۴۷۰.
- ۲۴- Hill, C. (۲۰۰۹). The Development of Obsessive Beliefs: The Influence of Parents. Beliefs and Parenting Style Characteristics. A thesis submitted to the faculty of the University of North Carolina.
- ۲۵- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., Kennedy, C. A. (۲۰۰۴). New measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personal Assessments*, ۸۲(۱), pp ۸۰-۹۱.
- ۲۶- Kagan, M., Cakir, O., Ilhan, T., & Kandemir, M. (۲۰۱۰). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive-compulsive and five factor personality traits. Ankara University.
- ۲۷- Lufi, D., & Awwad, A. (۲۰۱۳). Using the minnesota multiphasic personality inventory-۲ to develop a scale to identify test anxiety among students with learning disabilities. *Learn Disabil Q*. ۳۶(۴), pp ۲۴۲- ۲۴۹.
- ۲۸- Martin M. Smith, M. M., Saklofske, H. D., & Yan, G. (۲۰۱۵). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, ۸۵, pp ۱۵۵-۱۵۸.
- ۲۹- Martinez-Martin, P., Rojo-Abuin, J.M., Dujardin, K., Pontone, G. M. WD., Forjaz, M. J., Starkstein, S., & Leentjens, A. F. (۲۰۱۳). Designing a new scale to measure anxiety symptoms in Parkinson's disease: item selection based on canonical correlation analysis. *European Journal of Neurology*, pp ۱۱-۲۳.
- ۳۰- Rakes, C., & Dunn, E. (۲۰۱۰). The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of interactive online learning*(۹), PP ۷۸-۹۳.
- ۳۱- Ramakers, I., Verhey, F. R., Scheltens, P. H. H., Soininen, H., Aalten, P. R. M., Verbeek, M. M., Spirtu, L., Blennow, K., Trojanowski, J. Q., Shaw, L. M., & Visser, P. J. (۲۰۱۳). Anxiety is related to Alzheimer cerebrospinal fluid markers in subjects with mild cognitive impairment. Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative and DESCRIPA Investigators. ۴۳ (۵), pp ۱۱-۲۰.
- ۳۲- Sherry, B. S., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (۲۰۱۶). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences*, ۹۵, pp ۱۹۶-۱۹۹.
- ۳۳- Simpson, WK., & Pychyl, T. A. (۲۰۱۴). In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. *Journal of Personality and Individual Differences*, ۹۷(۱۱), pp ۹۰۶-۹۱۱.
- ۳۴- Solomon, L., & Rothblum, E. (۱۹۸۴). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of counseling psychology*, pp ۵۰۳-۵۰۹.
- ۳۵- Soysa, C. K., Weiss A. (۲۰۱۴). Mediating perceived parenting styles-test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learn Individ Dif*. ۳۴, pp. ۷۷-۸۵.
- ۳۶- Stefanova, E., Ziropadja, L., Petrovic, M., & Stojkovic, T. V. K. (۲۰۱۳). Screening for anxiety symptoms in Parkinson disease: a cross-sectional study. *J Geriatr Psychiatry Neurol*. ۲۶ (۱), pp ۳۴-۴۰.
- ۳۷- Weiner, B. A., & Carton J. S. (۲۰۱۲). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Pers Individ Dif*. ۵۲(۵), pp ۶۳۲-۶.