

رابطه ی کمال گرایی، عزت نفس و تنظیم هیجان با اضطراب امتحان در دانشجویان

اصغر فولادی^{۱*}، سجاد علیمردانی^۲، جلیل نوریان اقدم^۳

۱. عضو هیئت علمی، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره سیزدهم، آبان ماه ۱۳۹۶، صفحات ۴۴-۴۹

چکیده

اضطراب امتحان حوزه‌های مختلفی از زندگی تحصیلی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که می‌تواند عملکرد فرد را دچار اختلال کند. با توجه به این موضوع، هدف پژوهش، بررسی نقش کمال‌گرایی، عزت‌نفس و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اضطراب امتحان دانشجویان بود. روش این پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر تبریز تشکیل دادند. تعداد ۲۰۰ نفر با استفاده از روش تصادفی ساده انتخاب شدند و برای تحلیل داده‌ها از آزمون رگرسیون استفاده شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که کمال‌گرایی پیش‌بینی کننده‌ی مثبت و معناداری برای اضطراب امتحان دانشجویان است ($t=2/93$, $p < 0/01$). همچنین، نتایج نشان داد متغیر عزت‌نفس، پیش‌بینی کننده‌ی منفی و معناداری برای اضطراب امتحان دانشجویان است ($t=-3/11$, $p < 0/01$) و برعکس. بعلاوه در این پژوهش بین متغیر تنظیم هیجان و اضطراب امتحان رابطه‌ی معناداری دیده نشد. نتایج پژوهش کنونی بایستی برنامه ریزان و متخصصان حیطه‌های ذی‌ربط را به سمت توجه به این مشکل هدایت کند و می‌تواند تلویحاتی برای ایجاد زمینه‌های بیشتر حمایت اجتماعی از این افراد داشته باشد و پیشینه‌ای برای تحقیقات گسترده‌تر در این زمینه ایجاد کند.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، کمال‌گرایی، عزت‌نفس، تنظیم هیجان، دانشجویان