

## ابعاد کمال گرایی و اضطراب امتحان: بررسی رابطه بین کمال گرایی، افسردگی و سطوح اضطراب امتحان دانش آموزان دوره ابتدایی

راضیه نوروزی<sup>۱</sup>، یونس کیهانی فر<sup>۲</sup>، آناهیتا ولی بحرینی<sup>۳</sup>، نجمه درودی<sup>۴</sup>، مهدی یعقوبی<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی جهاد دانشگاهی خوزستان

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربت جام، خراسان رضوی، ایران

<sup>۴</sup> کارشناس ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه خیام مشهد خراسان رضوی، ایران

<sup>۵</sup> کارشناس ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم پزشکی قم، پژوهشکده علوم اعصاب بالینی، قم، ایران

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه بین کمال گرایی، افسردگی و سطوح اضطراب امتحان در دانش آموزان دوره ابتدایی می باشد. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از حیث گردآوری داده ها، توصیفی همبستگی بود. پژوهش حاضر در سال ۱۴۰۱ و در شهر شیراز انجام شد. بدین منظور از میان دانش آموزان پایه داده های به دست آمده از مجموع ۲۱۰ شرکت کننده در تحقیق مورد استفاده قرار گرفت. برای جمع آوری داده ها از مقیاس کمال گرایی کودک و نوجوان، مقیاس افسردگی کودکان، مقیاس اضطراب امتحان وست ساید استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t، همبستگی، ANOVA یک طرفه استفاده شد. یافته ها نشان داد که بین سطح اضطراب امتحان و افسردگی دانش آموزان رابطه معناداری وجود داشت ( $p < 0/05$ ). یافته ها همچنین نشان داد که سطوح کمال گرایی دانش آموزان با توجه به سطح اضطراب امتحان آنان متفاوت است.

**واژه های کلیدی:** کمال گرایی، افسردگی، اضطراب، دانش آموزان

## مقدمه

روانشناسی، ویژگی شخصیتی است که خصوصیات آن، با تلاش فرد برای بی‌عیب‌ونقص بودن و تنظیم استانداردهایی برای بالاترین سطح عملکرد توصیف می‌شود و با خود-ارزیابی انتقادی و نگرانی در مورد ارزیابی دیگران نیز همراه است (گوریس و ورکا، ۲۰۱۹). کمال‌گرایی در بهترین تعریف آن، یک نوع ویژگی چند بعدی است، به طوری که روانشناسان توافق دارند که بسیاری از جنبه‌های مثبت و منفی در آن وجود دارد. در فرم ناسازگار آن، کمال‌گرایی مردم را به تلاش برای رسیدن به یک ایده‌آل دست نیافتنی یا اهداف غیر واقع‌بینانه سوق می‌دهد، که اغلب منجر به افسردگی و عزت نفس پایین می‌شود. در مقابل، کمال‌گرایی سازگار می‌تواند به افراد برای رسیدن به اهداف خود انگیزه بدهد و باعث شود که این افراد از تلاش خود لذت ببرند. داده‌های جدید نشان می‌دهد که گرایش‌های کمال‌گرایانه، در بین نسل‌های اخیر افراد جوان رو به افزایش است (بدری و همکاران، ۲۰۲۱). مفهوم کمال‌گرایی را به عنوان "بدون کمبود، بدون عیب" تعریف می‌کنند. کمال‌گرایی؛ هر کاری انجام شده هرگز به اندازه کافی خوب دیده نمی‌شود، هر کاری انجام شده باید در هر کاری بهترین باشد، در غیر این صورت ایده شکست به وجود می‌آید، این اهداف غیرواقعی بیش از حد بالا با هدف رسیدن به آن است که می‌تواند در نتیجه افکار و احساسات فرد آسیب وارد کند (زبون، ۲۰۱۱). در ادبیات پژوهشی با کمال‌گرایی مثبت و منفی مواجه می‌شویم. افرادی که دارای کمال‌گرایی مثبت هستند، افراد موفقیت‌گرا با نتیجه‌گیری‌های مثبت که استانداردهای واقع‌بینانه تری دارند، به موفقیت نزدیک‌تر هستند. این نوع افراد به دلیل آگاهی از خود و شایستگی خود با پیامدهای مثبت و موفقیت روبرو هستند. در مورد دانش‌آموزان کمال‌گرایی منفی برعکس است. شکست اغلب در برابر استانداردهای بالایی که آنها برای موفقیت تعیین کرده‌اند و با آنها همپوشانی ندارد، مواجه می‌شود. به دلیل نداشتن نگرش مثبت افراد نسبت به اشتباهات است که باعث ایجاد حس شکست و افزایش احساس حقارت و بی‌کفایتی می‌شود و بیشتر در ناامیدی می‌افتند (سالونن، ۲۰۱۹). تحقیقات علمی سیستماتیک در مورد کمال‌گرایی توسط برنز (۱۹۸۰) آغاز شد و با فراست، مارتین، لاهارت و روزنبلات (۱۹۹۰) و هویت، فلت (۱۹۹۱) تحقیقات بیشتر گسترش یافت. از گذشته تاکنون، با تحقیقاتی که در مورد کمال‌گرایی انجام شده است، نمی‌توان دریافت که تعریف یا ساختار مشترکی از کمال‌گرایی گفته شده است. دلیل این امر را می‌توان ناتوانی در بیان واضح تأثیرات منفی تأثیرات مثبت که می‌تواند باعث ناراحتی روانی شود در نظر گرفت. در کمال‌گرایی، به طور کلی اهداف سخت را برای رسیدن به هم جمع می‌کند. دانش‌آموز کمال‌گرا که نمی‌تواند به اهداف تعیین شده برای خود دست یابد، ممکن است با برخی از احساسات و موقعیت‌های منفی مواجه شود. احساسی مانند ناامنی، باتکلیفی، اضطراب، گناه و شرم را می‌توان تجربه کرد. همه این موقعیت‌های منفی تجربه شده می‌تواند بر موفقیت تحصیلی و انگیزه دانش‌آموز تأثیر بگذارد و حتی منجر به پریشانی روانی شود. (آنتونی و سونسون، ۲۰۰۰). کاگان (۲۰۰۶) استدلال می‌کند که دانش‌آموزانی که در کلاس فعال هستند در امتحانات موفقیت کمی از خود نشان می‌دهند و دلیل شکست این دانش‌آموزان این است که بررسی این موضوع لازم است ایده‌های اساسی کمال‌گرایی نیز مورد توجه قرار گیرد. اضطراب امتحان دانش‌آموزان، بی‌علاقگی کلاسی و ناتوانی در انجام تکالیف درسی را می‌توان در ساختار تفکر کمال‌گرا یافت. کمال‌گرایی تنها با پیشرفت تحصیلی مرتبط نیست (برنز، ۱۹۸۰؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۰). به گفته هورنی (۱۹۷۵) کمال‌گرایی، کمبود اعتماد به نفس است که با ظهور یک نیاز روان

<sup>۱</sup>Goreis, A., & Voracek<sup>۲</sup>Badri<sup>۳</sup>Salonen

رنجور به عزت نفس برطرف می شود. کمال گراها، سعی کنید با تلاش برای غلبه بر این بی اعتمادی، بهتر از هرکسی باشید که برای رسیدن به موفقیت بزرگ تلاش می کند. به گفته هورنی (۱۹۵۶)، افراد روان رنجور خطای خود را تایید نمی کنند زیرا تا زمانی که رفتاری را انجام می دهند که با خود عالی آنها سازگار نیست، خود را نمی بخشند. هدف آن ها دور شدن از تحریم های خود تحمیلی علیه خود، عدم امکان داشتن، باعث بیگانگی آنها نسبت به خود می شود. همانطور که یک فرد شروع به بیگانه شدن نسبت به خود می کند، یکپارچگی شخصیت نیز شروع به زوال می کند این فرآیند اضطراب زاست. یکی از موقعیت های اضطراب زا قرار گرفتن در معرض امتحان و ارزیابی است. بررسی علمی اضطراب امتحان برای اولین بار توسط ریچارد آلپرت در سال ۱۹۶۰ آغاز شد. آلپرت متوجه شد که احساس فشار قبل از ورود به امتحان علت شکست او بوده است. از سوی دیگر، فشاری که همکاری رالف هابر قبل از ورود به آزمون متوجه شد، باعث شد تا او موفق تر شود. بنابراین تحقیقات آلبرت و هابر به این نتیجه رسیده است که دو نوع از اضطراب دانش آموزان مربوط می شود. (حشمتی و همکاران، ۱۳۹۸).

اضطراب امتحان، اگرچه در مواقع عادی به وضوح نگران کننده نیست، دست دادن قبل از امتحان یا در حین امتحان، تعریق، مشکل در تنفس، گرگرفتگی صورت، تپش قلب، نخوردن یا پرخوری، تپش قلب، مشکلات خواب، ناتوانی در توجه بهبودی، فراموش کردن آموخته هایشان و احساس اینکه هر لحظه ممکن است با موقعیت بدی روبرو شوید علائم آن هستند. افراد با اضطراب امتحان بالا در طول امتحانات یا در صورت هر گونه ارزیابی ممکن است احساس کنند که احساس وجود خود را تهدید می کند. نه تنها در مورد امتحانات؛ با بلند خواندن یا صحبت کردن در جمعی از دانش آموزان، فرد ممکن است احساس ترس، اضطراب، هیجان و تنش کند. بر این اساس فرد ممکن است نگرش منفی نسبت به خود ایجاد کند. آنها ممکن است برخی نگرش های منفی مانند خواندن و پاسخ صحیح به سؤالات امتحانی، انتخاب کلمات مناسب در حین صحبت کردن و بیان خود را در شرایط مناسب نشان دهند (کاظم پور و یاریف ۱۳۹۷).

اضطراب امتحان دو بعد توهم «هذیان و هیجان» وجود دارد. به عنوان یک اضطراب امتحان شناختی در نظر گرفته می شود. ارزیابی منفی فرد نسبت به خود، حاوی افکارمنفی مربوط به شکست و عدم کفایت است. ت. هذیان، وضعیتی است که می تواند باعث ناتوانی در تمرکز و پرت شدن از افکار منفی شود، مانند ایجاد این باور که در طول امتحان، مشکلاتی که با آن روبرو هستند قابل حل نیست، "اگر نتوانم موفق شوم یا نتوانم آن را انجام دهم". هیجانی بودن تحریک فیزیولوژیکی سیستم عصبی خودمختار است که حالت عاطفی اضطراب امتحان را تشکیل می دهد. احساسات، تپش قلب، تعریق، برافروختگی، بلافاصله پس از لرز ناگهانی، حالت تهوع، عصبی و تنش وضعیت واکنش های فیزیکی است. (حیدریان و نوروزی، ۱۳۹۳). برای دستیابی موسسات آموزش ابتدایی به اهداف خود، معلمان، مدیران و اساتید موظف به همکاری هستند. برای انجام این فرآیند به شکلی سالم، والدین باید به مشکلات پیش روی معلمان و مدیران و انتظارات آنها توجه کنند. معلمان، مدیران و والدین باید از انتظارات یکدیگر آگاه باشند و بر تربیت سالم افراد برای آگاهی از اهمیت ارتباط سالم با یکدیگر تاکید کنند. (فولاد، ۲۰۰۵). هدف اصلی از فعالیت های آموزشی و تربیتی برای اطمینان از این است که تغییرات در رفتار دانش آموزان در جهت مطلوب است. دانش آموزان مهمترین محور این فعالیت را ایجاد می کنند. بنابراین آموزشی برای اهداف تغییرات رفتاری که به چه وسعت و جهتی رخ می دهد، مهم است که عوامل اساسی مؤثر بر موفقیت را آشکار کنیم (رافیولا؛ ۲۰۲۰). هدف از این پژوهش، کشف رابطه بین کمال گرایی و افسردگی دانش آموزان پایه چهارم و پنجم ابتدایی و سطوح اضطراب امتحان و به همراه آنها جنسیت، سطح پایه، تعداد خواهر و برادر با توجه به تفاوت های مختلف است. ویژگی

های جمعیت شناختی مانند ترتیب تولد و شرایط رفتن به کلاس خصوصی برای تعیین اینکه آیا تفاوتی بین این روابط وجود دارد یا خیر؟

## روش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از حیث گردآوری داده ها توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان پنجم ابتدایی شهر شیراز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل می دهند. نمونه گیری ساده برای این گروه مورد استفاده قرار گرفت. اول از همه، شرکت کنندگان در مدارس ابتدایی در ناحیه ۲ شیراز مشخص شدند در مجموع ۲۵۵ شرکت کننده به دست آمدند، اما اطلاعات ناقص به دست آمده از پرسشنامه ها لغو شد که تنها در مجموع ۲۱۰ شرکت کننده در پژوهش مورد استفاده قرار گرفتند.

## ابزارهای جمع آوری داده ها

فرم اطلاعات دموگرافیک: پرسشنامه های تهیه شده توسط محققین به عنوان فرم اطلاعات شخصی در مطالعه مورد استفاده قرار گرفت. مکان های جمعیتی مختلف در نظرسنجی انجام شد. این ویژگی ها؛ جنسیت، سطح پایه (کلاس پنجم)، تعداد خواهر و برادر، ترتیب تولد و متغیرهای فردی و اجتماعی دارای موقعیت هایی مانند رفتن به کلاس هستند. مقیاس افسردگی برای کودکان: مقیاس افسردگی برای کودکان توسط Koavacs ساخته شده است. برای اینکه بر اساس مقیاس با پرسشنامه افسردگی بک باشد، حوزه های خاصی با سؤالاتی مانند وضعیت مدرسه برای افسردگی دوران کودکی و روابط با همسالان مرتبط است. CDO برای کودکان در محدوده سنی ۶-۱۷ سال اعمال می شود و یک مقیاس خود گزارشی است. در مجموع ۲۷ ماده وجود دارد.

مقیاس کمال گرایی کودک و نوجوان: "کمال گرایی خود محور" توسط Flett, Cemo و دوستانش (۲۰۰۰) ایجاد شد. (KY = ۱۱ گوپه) و "کمال گرایی منشأ اجتماعی" (SK = 11 گوپه) در مجموع مقیاس S5 نوع لیکرت ۲۲ امتیازی یک مقیاس خود رتبه بندی است (Uz-BaşveSiyez, 2010). در پژوهش حاضر، کرونباخ ضریب آلفا ۰/۷۳ به دست آمد.

مقیاس اضطراب امتحان Westside: مقیاس اضطراب امتحان Westside توسط Driscoll (۲۰۰۷) ایجاد شد و برای تعیین عملکرد برنامه برای کاهش اضطراب امتحان، به منظور اندازه گیری ابعاد اضطراب امتحان دانش آموزان ایجاد شد. مقیاسی است متشکل از ده ماده در یک عامل واحد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

فرم اطلاعات دموگرافیک شرکت کنندگان برای تجزیه و تحلیل داده ها، مقیاس کمال گرایی کودک و نوجوان، مقیاس افسردگی کودکان و همچنین با توزیع امتیاز مقیاس اضطراب آزمون وست باید تشکیل شد تا از جدول فراوانی بر اساس میانگین حسابی و انحراف معیار به دست آید. داده های نظرسنجی به دست آمده در نتیجه مجموعه برنامه ها با استفاده از بسته نرم افزاری SPSS 20.0 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در تحلیل داده های آماری از آزمون t، همبستگی و تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) استفاده شد.

## یافته ها

نمونه پژوهش حاضر ۲۳۰ دانش آموز پایه پنجم ابتدایی بودند. ۱۱۳ نفر (۴۹٪) دختر و ۱۱۷ (۵۱٪) پسر از نظر جنسیت بودند. نمونه نیز با توجه به یافته های توصیفی جمع آوری شده از داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت ابزار جمع آوری این نتایج را می توان در جدول ۱ مشاهده کرد. این جدول حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار نمرات مقیاس افسردگی کودکان، خرده مقیاس های کمال گرایی خودگرا و اجتماع گرا مقیاس کمال گرایی کودکان و نوجوانان و مقیاس اضطراب امتحان وست ساید را نشان می دهد.

جدول شماره ۱: یافته های توصیفی

تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	
۲۳۰	۰	۳۸	۱۱,۲۳	۷,۱۵	افسردگی کودکان
۲۳۰	۱۵	۹۱	۳۲,۰۵	۶,۹۴	کمال گرایی خود محور
۲۳۰	۱۱	۹۲	۳۱,۲۸	۸,۱۹	کمال گرایی اجتماع محور
۲۳۰	۱۱	۵۵	۳۰,۳۱	۶,۸۷	اضطراب امتحان

برای تعیین اینکه آیا میانگین نمرات کل کمال گرایی خودمحور بر اساس جنسیت متفاوت است یا خیر از آزمون T استفاده شد (جدول ۲ را ببینید). با توجه به نتایج آزمون t برای جنس آن تفاوت معنی داری در کمال گرایی مشاهده نشد ( $t(1078) = 0.50, P > 0.05$ ).

جدول شماره ۲: نتایج آزمون تی تأثیر جنسیت بر کمال گرایی خودگرا و اجتماع گرا بر افسردگی، اضطراب امتحان

تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	P-value	
۱۱۷	۳۳,۱۸	۷,۷۶	۱,۰۶۲	۰,۲۵	کمال گرایی خودگرا & جنسیت دختر
۱۱۳	۳۲,۶۸	۷,۱۶			پسر
۱۱۷	۳۲,۴۵	۷,۳۸	۰,۶۸۷	۰,۳۱	کمال گرایی اجتماع گرا & جنسیت دختر
۱۱۳	۳۱,۷۹	۶,۸۳			پسر
۱۹۵	۳۳,۵۷	۸,۱۶	-۰,۳۶۵	۰,۵۴	کمال گرایی خودگرا & افسردگی نداشتن علایم
۳۵	۳۲,۳۸	۷,۵۹			داشتن علایم
۱۹۷	۳۳,۲۸	۸,۲۷	۰,۴۵۸	۰,۶۷	کمال گرایی اجتماع گرا & افسردگی نداشتن علایم
۳۲	۳۲,۱۶	۷,۸۹			داشتن علایم

جدول شماره ۳: جدول همبستگی رابطه بین اضطراب امتحان، کمال گرایی خود مدار و کمال گرایی اجتماعی گرا

میانگین	انحراف معیار	همبستگی	p	
۲۹,۵۸	۸,۴۵			اضطراب امتحان
۳۳,۱۱	۷,۱۹	۰,۱۹	۰,۰۵	کمالگرایی خود گرا
۳۲,۲۴	۸,۱۶	۰,۲۵	۰,۰۰	کمالگرایی اجتماع گرا

اضطراب امتحان بین کمال گرایی خودمحور رابطه معنی داری پیدا کرده است،  $r = 0.19$ ،  $p < 0.05$  اضطراب امتحان و کمال گرایی اجتماعی-محور رابطه آماری معنی داری داشتند ( $r = 0.25$ ؛  $p < 0.05$ ) به جدول ۸ مراجعه کنید. (بیلینگ، اسرائیلی، اسمیت و آنتونی (۲۰۰۳) رابطه بین کمال گرایی و پیشرفت تحصیلی را بررسی کرد. مشخص شد که افراد با سطوح بالای کمال گرایی قبل از امتحان اضطراب بیشتری را تجربه می کنند. با این حال، قبل از بررسی تابع کار دوره مشخص شده است که برای کمال گرایان سازگار بی تأثیر است.

جدول شماره ۴: همبستگی بین اضطراب امتحان و افسردگی

تعداد	میانگین	انحراف معیار	همبستگی	p	
۲۳۰	۱۱,۴۷	۷,۳۹	۰,۴۱	۰,۰۵	اضطراب امتحان
۲۳۰	۲۹,۶۸	۷,۹۵	۱	۰,۰۱	افسردگی

در نهایت، همبستگی قوی بین اضطراب امتحان و افسردگی یافت شد ( $r = 0.48$ ،  $p < 0.05$ ) جدول شماره ۴ را ببینید. نگرانی در مورد یافته های برخی از مطالعات که رابطه بین افسردگی را بررسی می کند، اضطراب حالت یک فرآیند موقت است و تحت تأثیر شرایط خاص محیط است. با توجه به ویژگی های شخصیتی و اضطراب صفت، همگی به این نتیجه می رسند که افسردگی، اضطراب و ادراک ارتباط بیشتری دارند (کتامین، ۱۹۸۷).

## بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق مشخص شد که دانش آموزان از نظر سطح عامل جنسیت و کمال گرایی با هم تفاوت دارند. جورمن و استوبر<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) مطالعه ای را با ۱۸۰ دانشجو انجام دادند. ۱۳۶ نفر از دانش آموزان، از جمله ۴۴ دختر و پسر بر حسب جنسیت، تفاوت معناداری در سطح کمال گرایی داشتند. مشخص شد که تفاوتی بر حسب مورد در رفتن یا نرفتن به مدارس خصوصی وجود ندارد. نتایج دانش آموزان انجام شد

در سطح کمال گرایی و افسردگی تفاوتی نشان نمی دهد. نتایج سطح کمال گرایی دانش آموزان بسته به سطح اضطراب امتحان متفاوت است. چانگ (۲۰۰۱)، نتایج تحقیقات او در مورد رضایت از زندگی افزایش می یابد که باعث کاهش سطح کمال گرایی می شود و افزایش بدبینی و اضطراب نشان می دهد که استرس زندگی افزایش می یابد. در این تحقیق مشخص

<sup>۵</sup>Stober و Joorman

شد که دانش آموزان در سطح اضطراب امتحان و افسردگی متفاوت هستند. علائم افسردگی، اضطراب، ناراحتی با استرس قابل توجه و بی اعتمادی به خود همراه است. (جانسون، ۱۹۷۷ همانطور که در Bayraktaroğlu, ۲۰۱۰ ذکر شده است). میزان کمال گرایی تحقیق در تعداد کم نمونه، ممکن است بر نتایج تحقیق تأثیر داشته باشد، بنابراین توصیه می شود در تحقیقات آتی نمونه گیری بیشتری از نظر جنسیت انجام شود. در این تحقیق به این موضوع پرداخته شده است که دانش آموزان به مدارس خصوصی می روند یا خیر. بررسی پیشرفت های تحصیلی دانش آموزان در پژوهش جدید توصیه می شود. در این پژوهش بین میزان کمال گرایی و میزان افسردگی دانش آموزان همبستگی وجود نداشت. در این مورد، تصور می شود که نتیجه شامل حجم نمونه کوچک باشد. از آنجا که تصور نتایج متفاوتی ممکن است با نمونه گیری بیشتر معلمان به کار در مدارس برای دانش آموزان مبتلا به افسردگی راهنمایی شوند. در این پژوهش به دلیل عدم ارتباط بین سطوح اضطراب امتحان و سطوح کمال گرایی، دانش آموزان تشویق می شوند تا از کمال گرایی و اضطراب امتحان مطلع شوند. بر اساس بررسی سطح اضطراب امتحان و افسردگی دانش آموزان رابطه ای مشخص شده است. دانش آموزان توسط مشاوران راهنمایی می شوند که مطالعاتی را برای آزمایش اضطراب و افسردگی انجام می دهند.

## منابع

- حشمتی، رسول؛ پور اسماعیلی، اصغر؛ خداپرست، سارا. (۱۳۹۸). مقایسه آسیب پذیرهای بادوام: باورهای ارتباطی زوجین، عملکرد خانواده اصلی و روان رنجورخویی در بین زنان و مردان متقاضی طلاق. مطالعات زن و خانواده، ۷(۱): ۱۷۸-۱۵۹.
- حیدریان، آرزو؛ نوروزی، معصومه. (۱۳۹۳). پیش بینی اضطراب امتحان براساس تنظیم هیجان و کمال گرایی دانش آموزان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۵(۱۹): ۱۲۲-۱۰۶.
- کاظم پور، الهام؛ یاری، جهانگیری. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر آموزش شیوه های مطالعه بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه، آموزش و پرورش ناحیه ۳ شهر تبریز. زن و مطالعه خانواده، ۱۰(۳۸): ۲۳-۷.
- Goreis, A., & Voracek, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of psychological research on conspiracy beliefs: Field characteristics, measurement instruments, and associations with personality traits. *Frontiers in psychology*, 10, 205.
- Badri, S. K. Z., Kong, M. Y., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Nordin, N. A., & Yap, W. M. (2021). Trait emotional intelligence and happiness of young adults: the mediating role of perfectionism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10800.
- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive therapy and research*, 25, 49-60.