

پیش‌بینی خودکارآمدی نوجوانان بر اساس کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران*

رقیه سرمت ارباستان^۱

فرشاد محسن‌زاده^۲

منیر آزادمنش^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی خودکارآمدی نوجوانان بر اساس کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران، بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمام دانش‌آموزان متوسطه اول نسیم‌شهر تهران و مادران آنها (دامنه سنی ۳۰ تا ۴۵ سال) در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. با استفاده از فرمول تاباچنیک و فیدل و با توجه به احتمال ریزش، حجم نمونه از ۱۲۰ نفر به ۱۶۰ نفر افزایش یافت که با توجه به حذف پرسشنامه‌های ناقص در نهایت ۱۵۰ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه کمال‌گرایی تری شورت و همکاران (۱۹۹۵)، پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و مقیاس امید به زندگی اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت، تفکر عامل و تفکر راهبردی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، بین کمال‌گرایی منفی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). نتایج رگرسیون نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و تفکر راهبردی مادران به صورت مثبت قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی نوجوانان را دارند ($P < 0/01$). همچنین، کمال‌گرایی منفی مادران به صورت منفی قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی نوجوانان را دارد ($P < 0/01$). بنابراین می‌توان با بهبود کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران، به افزایش خودکارآمدی نوجوانان کمک کرد.

کلیدواژه‌ها

امید به زندگی، خودکارآمدی، کمال‌گرایی نوجوانان.

* برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

۱- کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
Sanazst1996@gmail.com

۲- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
Farshadm56@gmail.com

۳- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی، تهران، ایران
M.Azadmanesh14@gmail.com

مقدمه

نوجوانی^۱ دوره بسیار حساسی است که نیاز به توجه ویژه‌ای دارد. در این بین، نیازهای عاطفی و روانی خاص این دوره، اهمیت توجه به دوره نوجوانی را افزایش می‌دهد (شاه‌حسینی و دیگران، ۱۳۹۱). یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های کسب موفقیت و سازش‌یافتگی که در دوران نوجوانی مورد توجه محققان قرار گرفته است، مفهوم خودکارآمدی^۲ است (Morton & Montgomery, 2013). خودکارآمدی به باورها و قضاوت‌های افراد درباره توانایی‌های خودشان در انجام یک کار یا انطباق با یک موقعیت فشارزای خاص اطلاق می‌شود (بندورا^۳، ۱۳۹۳). باورهای خودکارآمدی تعیین می‌کنند که انسان‌ها چه اندازه برای انجام کارهایشان زمان می‌گذارند، هنگام برخورد با دشواری‌ها تا چه مدت مقاومت می‌کنند و در برخورد با موقعیت‌های گوناگون چقدر نرمش می‌پذیرند (بورنگ و یزدی، ۱۳۸۸). به بیان دیگر خودکارآمدی نقش مهمی در نحوه انتخاب، تلاش و پیگیری اهداف دارد و چگونگی رویارویی با مشکلات و چالش‌ها را مشخص می‌نماید (Zimmerman, 2000).

خودکارآمدی می‌تواند باعث رشد و گسترش ارتباطات سالم باشد و زندگی را برای فرد لذت‌بخش کرده و او را قادر می‌سازد تا با فشارهای طولانی‌مدت مقابله کند (رقیبی و دیگران، ۱۴۰۰). احساس خودکارآمدی پایین موجب بروز احساس درماندگی می‌شود و این احساس را در فرد ایجاد می‌کند که نمی‌تواند رویدادهای زندگی را کنترل نماید (Sagone et al., 2020). نتایج پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که خودکارآمدی بالا با بهزیستی روان‌شناختی (حسنی، شهودی و میرقاسمی، ۱۳۹۵)؛ شادکامی (صفاری و دیگران، ۱۳۹۲)؛ تمایز یافتگی (Naimi & Rezai Niaraki, 2013)؛ پیشرفت تحصیلی (Arbabisarjou, Shahrakipour & Ghoreishinia, 2016) و ابوالقاسمی و جوانمیری، ۱۳۹۱)؛ انگیزش تحصیلی و عملکرد تحصیلی (پیشانی و عبیدی زرین، ۱۳۹۵)؛ Allipour; Sahaghi & Moridi, 2016)؛ موفقیت تحصیلی (اژه‌ای و دیگران، ۱۳۹۰) و خودکارآمدی پایین با اضطراب و افسردگی (خوشنویسان و افروز، ۱۳۹۰ و طهماسبیان و اناری، ۱۳۸۹) و آمادگی به اعتیاد (صدری دمیرچی، فیاضی و محمدی، ۱۳۹۵) و اکبری زردخانه و زندی، ۱۳۹۵) رابطه مثبت دارد.

1. adolescence
2. self- efficacy
3. Bandura

توسعه خودکارآمدی فرایندی است که به‌وسیله محیط شکل می‌گیرد (بندورا، ۱۳۹۳). محققانی که به بررسی عوامل مؤثر بر رشد خودکارآمدی دانش‌آموزان نوجوان پرداختند، دریافته‌اند که خانواده یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رشد خودکارآمدی دانش‌آموزان است. به‌این‌ترتیب که فرایندی که در طی آن اعضای خانواده چه به‌صورت کلامی در قالب گفتار و چه به‌صورت غیرکلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره و ژست‌های مختلف با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند، بر رشد خودکارآمدی تأثیر دارد (دهقان، رضاییان و حسینیان، ۱۳۹۷؛ Samadi & Assadzadeh, 2013). در همین راستا، مشخص شده است که مادر در رشد و پرورش خودکارآمدی نوجوانان نقش مهمی دارد (Domocus & Damian, 2018).

یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم و البته مخرب در امر فرزندپروری، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی به‌صورت ترس افراطی از اشتباه‌ها، گرایش فرد به توجه مفرط درباره شکست‌ها، خودانتقادی^۱ بیش‌ازحد و انتظارات بسیار بالا از عملکرد خود و دیگران و گرایش به دارا بودن استانداردهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها تعریف شده است (Rice & Ray, 2018). در نتیجه سطوح بالای کمال‌گرایی منفی، منجر به افزایش سطح تنیدگی در فرد می‌شود (Dunkley; Solomon-Krakus & Moroz, 2016). کمال‌گرایی منفی با راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد، سرزنش خود و عدم رضایت رابطه مثبتی دارد (Stoerber & Janssen, 2011). کمال‌گرایی منفی سبب شکل‌گیری اهداف غیرواقع‌بینانه و بیش‌ازحد آرمان‌گرایانه می‌شود که برای رسیدن به اهداف قوانین خشک و انعطاف‌ناپذیری وضع می‌شود که در نتیجه سرزنش و فقدان تأیید دیگران، هراس زیادی در افراد ایجاد می‌کند که این خود موجب کاهش امید و صمیمیت بین اعضای خانواده از جمله فرزندان می‌شود (نوروزی، ۱۳۹۷ و بازدار و موسوی، ۱۳۹۶).

امید مجموعه‌ای ذهنی است که مبتنی بر حس متقابل اراده و برنامه‌ریزی به‌منظور رسیدن به هدف می‌باشد. امید به زندگی یک شاخص آماری است که نشان‌دهنده متوسط طول عمر در یک جامعه می‌باشد، به‌معنای دیگر هر عضو آن جامعه چند سال می‌تواند توقع زندگی داشته باشد (Snyder et al., 1991). امید به زندگی از شاخص‌های مهم و نه‌تنها متأثر از

1. self-criticism

مؤلفه‌های اجتماعی سلامت^۱ بلکه بیانگر وضعیت فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی هر جامعه است و به‌عنوان یکی از نشانگرهای نوسانات نابرابری‌های سلامت در جوامع گوناگون مطرح شده است (Mascaro & Rosen, 2008). یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که امید به زندگی والدین تأثیرهای زیادی بر سلامت روان‌شناختی کودکان و نوجوانان دارد (Walker et al., 2019). در همین راستا، لکر و پونتیر^۲ (۲۰۱۵) در پژوهش دریافتند که امید به زندگی والدین در خودکارآمدی تحصیلی فرزندان نقش بسزایی دارد.

مرور ادبیات پژوهشی در این حوزه، وجود رابطه بین متغیرهای پژوهش (کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران) به‌صورت جداگانه با خودکارآمدی نوجوانان را تأیید می‌کند؛ به‌عنوان مثال رابطه کمال‌گرایی مادر با باورهای وسواسی، خودکارآمدی و تاب‌آوری دانش‌آموزان (دختر و پسر) متوسطه (اول و دوم) (قمرزاده و اکبری، ۱۴۰۲؛ رباعی، غفاری‌نیا و عزیزپوریان، ۱۴۰۰ و کرمی و قلی‌زاده، ۱۳۹۹)؛ قابلیت پیش‌بینی کنندگی کمال‌گرایی مادران در ارتباط با خودکارآمدی و مسئولیت‌پذیری فرزندان (رسولی، حسینیان و قاسمی، ۱۳۹۵). رابطه کمال‌گرایی والدین با خودکارآمدی فرزندان دانشجو (بازدار و دیگران، ۱۳۹۳)، رابطه بین کمال‌گرایی مادران با خودکارآمدی و خوش‌بینی در دختران (دانش و دیگران، ۱۳۹۲)، پیش‌بینی کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) و منفی (ناهنجار) دختران توسط ابعاد کمال‌گرایی مادران و الگوهای ارتباطی خانواده (هاشمی و لطیفیان، ۱۳۹۱)، کمال‌گرایی والدین بر کمال‌گرایی فرزندان (Damian et al., 2022)، کمال‌گرایی والدین در خودکارآمدی نوجوانان (Ford et al., 2022)، ویژگی‌های والدین و کمال‌گرایی نوجوانان (Ulas-Kilic et al., 2022)، ارتباط بین امید به زندگی والدین و دستیابی به موفقیت و هیجان‌های منفی کودکان (Walker et al., 2019)، نقش والدین و معلمان در کمال‌گرایی نوجوانان (Domocus & Damian, 2018)، تأثیر امید به زندگی والدین بر خودکارآمدی تحصیلی فرزندان (Leker & Ponthiere, 2015)، نقش امید به زندگی والدین در کمال‌گرایی فرزندان (Damian et al., 2013). با توجه به موارد ذکر شده در بالا و نظر به اینکه پژوهش‌ها نشان داده‌اند کمال‌گرایی و امید در مادران هرکدام رابطه معناداری با مؤلفه‌های خودکارآمدی نوجوانان دارند، این احتمال وجود دارد که دو متغیر فعلی نقش پیش‌بینی‌کنندگی را برای متغیر

1. Social Determinants of Health

2. Leker, L., & Ponthiere, G

خودکارآمدی نوجوانان ایفا کنند، از این‌رو هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی خودکارآمدی نوجوانان بر اساس کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران است.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمام دانش‌آموزان متوسطه اول نسیم شهر تهران (۳ هزار نفر) و مادران آن‌ها (دامنه سنی ۳۰ تا ۴۵ سال) در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. با توجه به اینکه این پژوهش از نوع همبستگی و رگرسیون است، برای تعیین حجم نمونه از فرمول تاباچنیک و فیدل^۱ (۲۰۱۳)، ترجمه ایزانلو، (۱۳۹۵) استفاده شد. با استفاده از فرمول تاباچنیک و فیدل (فرمول ۱ به ۲۰) به‌ازای هر مؤلفه ۲۰ نفر نمونه مشخص شد (هر متغیر این پژوهش دارای دو مؤلفه است که در مجموع شش مؤلفه می‌شود). با توجه به احتمال ریزش، حجم نمونه از ۱۲۰ نفر به ۱۶۰ نفر افزایش یافت که با توجه به حذف پرسشنامه‌های ناقص در نهایت ۱۵۰ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. روش نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس بود. بعد از مطالعه مبانی نظری و پیشینه پژوهشی، پرسشنامه‌های مورد نیاز، تهیه گردید. در ادامه، از بین دانش‌آموزان متوسطه اول نسیم شهر تهران (۳ هزار نفر) و مادران آن‌ها، ۱۶۰ نفر انتخاب شدند که پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، در نهایت ۱۵۰ نفر مورد تحلیل قرار گرفتند. در هنگام توزیع پرسشنامه‌ها، پژوهشگر به‌صورت مختصر در مورد پژوهش و هدف آن توضیحاتی ارائه داد. همچنین، به آن‌ها این اطمینان داده شد که تمام اطلاعات به‌دست‌آمده محرمانه است و هویت آنان در پژوهش گمنام است. داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی در نرم‌افزار spss نسخه ۲۴ تحلیل شدند. به این صورت که در بخش توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

1. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S

ابزار سنجش

پرسشنامه کمال‌گرایی (PANPS)

این پرسشنامه توسط تری شورت و همکاران در سال (۱۹۹۵) به منظور ارزیابی میزان افکار و توقعات ایدئال افراد ساخته شده است. این پرسشنامه دو خرده‌مقیاس مثبت و منفی دارد که با ۴۰ سؤال سنجیده می‌شود؛ ۲۰ گویه کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را ارزیابی می‌نمایند و بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً موافقم=۱ تا کاملاً مخالفم=۵) پاسخ داده می‌شود. هرچقدر فرد در خرده‌مقیاس کمال‌گرایی مثبت نمره بیشتری کسب کند نشان‌دهنده این است که از کمال‌گرایی مثبت بیشتری برخوردار است. همچنین، هرچقدر فرد در خرده‌مقیاس کمال‌گرایی منفی نمره بیشتری کسب کند نشان‌دهنده این است که کمال‌گرایی منفی بیشتری دارد. در محاسبه نمره کل، هرچقدر نمره فرد بیشتر باشد یعنی از کمال‌گرایی منفی بیشتری بهره‌مند است. پایایی با ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱ گزارش شده است (Terry-Short et al., 1995). نسخه فارسی این پرسشنامه نیز دارای اعتبار و روایی مناسبی می‌باشد. بشارت (۱۳۸۲) ضریب همسانی درونی کمال‌گرایی مثبت و منفی را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ بدست آورد. همچنین ضریب بازآزمایی این آزمون ۰/۸۶ گزارش کرد. هوشمندی (۱۳۹۳) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۹ گزارش کرده است.

پرسشنامه خودکارآمدی (GSES)

برای بررسی خودکارآمدی از پرسشنامه ۱۷ سؤالی خودکارآمدی شرر و مادوکس (GSES) می‌گردد. این پرسشنامه توسط شرر، مادوکس، مرکاندانت، پرتیک-دون، جاکوبس و راجرز (۱۹۸۲) ساخته شده است. نسخه اصلی آزمون شامل ۳۶ سؤال بود که سازندگان آن بر اساس تحلیل‌های انجام شده، سؤالاتی را نگه داشتند که بار ۴۰/۰ را در هر یک از عوامل اجتماعی و عمومی داشتند. بر این اساس ۱۳ سؤال که دارای این ویژگی نبودند. حذف و آزمون به ۲۳ سؤال کاهش یافت. ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس خودکارآمدی عمومی و خرده‌مقیاس خودکارآمدی اجتماعی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۱ برای هر

یک به دست آمد (Sherer et al., 1982). براتی در سال ۱۳۷۶ (به نقل از وقری، ۱۳۷۹) به‌منظور بررسی پایایی مقیاس خودکارآمدی از روش دو نیمه کردن استفاده کرد. ضریب پایایی از طریق اسپیرمن - براون با طول برابر ۰/۷۶ و با طول نابرابر ۰/۷۶ و از روش نیمه کردن گاتمن، برابر ۰/۰۷۵ است.

پرسشنامه امید به زندگی (AHS)

مقیاس امید به زندگی توسط اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) طراحی شد و دارای ۱۲ سؤال می‌باشد که هر سؤال با یک طیف لیکرتی ۵ درجه از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره‌گذاری می‌شود. زیرمقیاس‌های آن عبارت‌اند از: تفکر عامل و تفکر راهبردی. از این عبارات ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی (سؤالات، ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲)، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی (سؤالات ۱، ۴، ۷ و ۸)، ۴ عبارت انحرافی (سؤالات، ۳، ۵، ۶ و ۱۱) است؛ بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. با حذف سؤالات انحرافی، دامنه نمرات بین ۸ تا ۶۴ می‌باشد. نمره بالاتر نشان‌دهنده امید به زندگی بیشتر می‌باشد. آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۴ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۸۰ به دست آمد (Snyder et al. 1991). در پژوهش کرمانی، خدایانه و حیدری (۱۳۹۰) اعتبار و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و آلفا کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی در خصوص اطلاعات جمعیت‌شناختی پژوهش حاضر حاکی از آن بود که از مجموع ۱۵۰ نمونه مورد بررسی، در متغیر سن، ۵۳ نفر (۳۵/۳۳ درصد) در سنین ۳۰ تا ۳۴ سال، ۷۶ نفر (۵۰/۶۷ درصد) در سنین ۳۵ تا ۳۹ سال و ۲۱ نفر (۱۴ درصد) در سنین ۴۰ تا ۴۵ سال بودند. در متغیر جنسیت دانش‌آموزان، ۵۹ نفر (۳۹/۳۳ درصد) پسر و ۹۱ نفر (۶۰/۶۷ درصد) دختر بودند. در متغیر تحصیلات مادر، ۱۶ نفر (۱۰/۶۷ درصد) زیر دیپلم، ۴۷ نفر (۳۱/۳۳ درصد) دیپلم و فوق‌دیپلم، ۷۳ نفر (۴۸/۶۷ درصد) کارشناسی و

۱۴ نفر (۹/۳۳ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. در ادامه به تبیین سایر یافته‌های پژوهش پرداخته می‌شود. جدول ۱، میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
خودکارآمدی	۴۴/۵۱	۱۶/۸۵	۰/۲۸۶	-۱/۱۳۵
کمال‌گرایی مثبت	۵۶/۰۴	۱۹/۷۹	۰/۲۱۳	-۱/۵۲۵
کمال‌گرایی منفی	۵۸/۳۹	۱۶/۷۲	-۰/۲۸۶	-۱/۳۱۲
تفکر عامل	۱۲/۰۳	۴/۲۸	۰/۱۴۶	-۰/۷۹۷
تفکر راهبردی	۹/۰۳	۳/۰۰۳	۰/۹۶۳	۱/۳۰۶

به منظور بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش و انتخاب آزمون آماری مناسب، از آزمون کالموگروف-اسمیرنف استفاده شد که در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. آماره‌های مربوط به نرمال بودن متغیرها

متغیرها	Z آماره	سطح معناداری	وضعیت نرمال بودن
خودکارآمدی	۰/۰۷۷	۰/۰۶۹	نرمال
کمال‌گرایی مثبت	۰/۰۵۶	۰/۱۳۸	نرمال
کمال‌گرایی منفی	۰/۰۵۲	۰/۱۹۹	نرمال
تفکر عامل	۰/۰۶۳	۰/۱۸۰	نرمال
تفکر راهبردی	۰/۰۵۷	۰/۱۲۴	نرمال

همان‌گونه که در جدول ۳-۴ به آزمون کالموگروف-اسمیرنف مشاهده می‌شود، مقدار سطح معناداری بزرگ‌تر از سطح خطای ۰/۰۵ است؛ بنابراین، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال هستند. به این ترتیب، برای بررسی ارتباط بین این متغیرها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۳. آزمون دوربین واتسون

متغیرهای مستقل	متغیر وابسته	آماره دوربین واتسون	خطای تخمین
کمال‌گرایی و امید به زندگی	خودکارآمدی	۰/۵۶۳	۱۴/۳۷

آماره دوربین واتسون برای متغیرهای کمال‌گرایی و امید به زندگی، مستقل بودن مشاهدات را نشان می‌دهد (آماره بین ۱ تا ۳ نشان‌دهنده مستقل بودن مشاهدات است).

جدول ۴. آزمون ضریب تحمل و تورم واریانس

متغیرهای مستقل	متغیر وابسته	ضریب تحمل	تورم واریانس
کمال‌گرایی مثبت	خودکارآمدی	۰/۹۷۴	۱/۰۲۶
کمال‌گرایی منفی	خودکارآمدی	۰/۸۴۳	۱/۱۸۶
تفکر عامل		۰/۸۵۹	۱/۱۶۴
تفکر راهبردی		۰/۹۸۹	۱/۰۱۲

با توجه به ضرایب آزمون‌های ضریب تحمل و تورم واریانس، بین متغیرهای پژوهش هم‌خطی وجود ندارد (آماره‌ی بزرگ‌تر از ۰/۱۰ برای ضریب تحمل و آماره‌ی کوچک‌تر از ۱۰ برای تورم واریانس نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی است). در ادامه به طرح فرضیه‌ها و بررسی آن‌ها می‌پردازیم. فرضیه اول: بین کمال‌گرایی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه وجود دارد. برای بررسی فرضیه مذکور از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد که نتایج در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۵. نتایج همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	خودکارآمدی
کمال‌گرایی مثبت	۰/۳۱**
کمال‌گرایی منفی	-۰/۳۸**

*($p < 0.05$) **($p < 0.01$)

بر اساس جدول ۵ که نتایج ضرایب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد، بین کمال‌گرایی مثبت ($r=0/31$; $P<0/01$) و کمال‌گرایی منفی ($P<0/01$)؛ $r=-0/38$) با خودکارآمدی ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۶. خلاصه مدل رگرسیون

مدل	R	R ²	R ² _{adj}	خطای معیار برآورد
۱	۰/۴۶	۰/۲۱	۰/۲۰	۱۵/۰۳

جدول ۶ نشان می‌دهد که کمال‌گرایی، ۲۱ درصد از واریانس خودکارآمدی را تبیین می‌کند.

جدول ۷. ضرایب رگرسیونی

متغیرهای پیش‌بین	B	Beta	t	سطح معناداری
کمال‌گرایی مثبت	۰/۲۲۵	۰/۲۶	۳/۵۷۶	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی منفی	-۰/۳۴۸	-۰/۳۵	-۴/۶۸۱	۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی خودکارآمدی نشان می‌دهد که کمال‌گرایی قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی را دارند. به‌این ترتیب، کمال‌گرایی مثبت ($\beta=0/26$) و کمال‌گرایی منفی ($\beta=-0/35$) قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی را دارند؛ بنابراین، فرضیه اول پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. فرضیه دوم: بین امید به زندگی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه وجود دارد. برای بررسی فرضیه مذکور از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد که نتایج در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۸. نتایج همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	خودکارآمدی
تفکر عامل	۰/۲۵**
تفکر راهبردی	۰/۲۶**

*($p<0/05$) **($p<0/01$)

بر اساس جدول ۸ که نتایج ضرایب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد، بین تفکر عامل ($r=0/25$; $P<0/01$) و تفکر راهبردی ($P<0/01$)؛ $r=0/26$ با خودکارآمدی ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۹ خلاصه مدل رگرسیون

مدل	R	R ²	R ² _{adj}	خطای معیار برآورد
۱	۰/۳۵	۰/۱۳	۰/۱۱	۱۵/۸۶

جدول ۹ نشان می‌دهد که امید به زندگی، ۱۳ درصد از واریانس خودکارآمدی را تبیین می‌کنند.

جدول ۱۰. ضرایب رگرسیونی

متغیرهای پیش‌بین	B	Beta	t	سطح معناداری
تفکر عامل	۰/۹۴۳	۰/۲۴	۳/۱۰۹	۰/۰۰۲
تفکر راهبردی	۱/۴۰۶	۰/۲۵	۳/۲۸۳	۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی خودکارآمدی نشان می‌دهد که امید به زندگی قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی را دارند. به‌این‌ترتیب، تفکر عامل ($\beta=0/24$) و تفکر راهبردی ($\beta=0/25$) قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی را دارند؛ بنابراین، فرضیه دوم پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد. فرضیه سوم: کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان نقش پیش‌بینی‌کننده دارند.

برای بررسی فرضیه مذکور از آزمون رگرسیون استفاده شد که نتایج در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۱۱. خلاصه مدل رگرسیون

مدل	R	R ²	R ² _{adj}	خطای معیار برآورد
۱	۰/۵۴	۰/۲۹	۰/۲۷	۱۴/۳۷

جدول ۱۱ نشان می‌دهد که کمال‌گرایی و امید به زندگی، ۲۹ درصد از واریانس خودکارآمدی را تبیین می‌کنند.

جدول ۱۲. ضرایب رگرسیونی

متغیرهای پیش‌بین	B	Beta	t	سطح معناداری
کمال‌گرایی مثبت	۰/۲۰۷	۰/۲۴	۳/۴۲۸	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی منفی	-۰/۳۲۴	-۰/۳۲	-۴/۲۱۹	۰/۰۰۱
تفکر عامل	۰/۴۱۹	۰/۱۱	۱/۴۱۲	۰/۱۶۰
تفکر راهبردی	۱/۴۱۷	۰/۲۵	۳/۶۳۳	۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی خودکارآمدی نشان می‌دهد که میزان کمال‌گرایی و امید به زندگی پیش‌بینی خودکارآمدی را دارند. به این ترتیب، کمال‌گرایی مثبت ($\beta=0/24$)، کمال‌گرایی منفی ($\beta=-0/32$) و تفکر راهبردی ($\beta=0/25$) قدرت پیش‌بینی خودکارآمدی را دارند؛ بنابراین، فرضیه سوم پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی خودکارآمدی نوجوانان بر اساس کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه وجود دارد. این یافته با مطالعات انجام‌شده (رباعی و دیگران، ۱۴۰۰؛ رسولی و دیگران، ۱۳۹۵؛ بازدار و دیگران، ۱۳۹۳؛ دانش و دیگران، ۱۳۹۲؛ Ford et al., 2022؛ Domocus & Damian, 2018) همسو است. به منظور تبیین این یافته می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مشاهده رفتارهای والدین در موقعیت‌های تنش‌زا و نحوه کنترل موقعیت، بر رشد و پرورش کودکان تأثیر بسزایی دارد. از سوی دیگر، رابطه والد-کودک و باورهای والدین مسیرهای مهمی در شکل‌گیری خودکارآمدی کودک هستند و در زمینه عللیابی

خودکارآمدی باید به این مؤلفه‌ها توجه شود. افزون‌براین، داشتن استانداردهای منعطف ازجمله ویژگی‌های مهم والدین دارای کودکان دارای خودکارآمدی بالا است (Ford et al., 2022; Domocus & Damian, 2018). برخی از پژوهشگران بیان کردند تجربیاتی که افراد در دوران کودکی خود با والدین خود دارند، نقش مهمی در شکل‌گیری خودکارآمدی دارد (رسولی و دیگران، ۱۳۹۵). به‌گونه‌ای که مطالعات نشان داده است که رفتارهای والدین نقش مهمی در شکل‌گیری نشانه‌های خودکارآمدی در کودکان دارد. ازجمله عوامل مؤثر بر بروز خودکارآمدی می‌توان به محافظت افراطی مادر و روابط کاملاً نزدیک اما دوسوگرا بین مادر و کودک اشاره کرد (رباعی و دیگران، ۱۴۰۰). با توجه به اینکه مادران نقش مهمی در تربیت کودکان دارند و ویژگی‌های مادران نقش اساسی در بروز اختلالات روانی در کودکان دارد (Ford et al., 2022). کمال‌گرایی در راستای شکوفا ساختن استعدادها و توانایی‌های نهفته و بالقوه فرد به‌خودی‌خود بسیار ارزشمند بوده و امری مثبت و پسندیده است، ولی آنچه به آن اشاره شده است جنبه افراطی یا منفی کمال‌گرایی است. در نتیجه سطوح بالای کمال‌گرایی منفی، منجر به افزایش سطح تنیدگی در فرد می‌شود (رباعی و دیگران، ۱۴۰۰). کمال‌گرایی منفی سبب شکل‌گیری اهداف غیرواقع‌بینانه و بیش‌ازحد آرمان‌گرایانه می‌شود که برای رسیدن به اهداف قوانین خشک و انعطاف‌ناپذیری وضع می‌شود که در نتیجه سرزنش و فقدان تأیید دیگران، هراس زیادی در افراد ایجاد می‌کند که موجب کاهش صمیمیت بین اعضای خانواده می‌شود (Ford et al., 2022). به‌این‌ترتیب، مادرانی که دارای کمال‌گرایی منفی هستند استانداردهایی برای فرزندان خود تعریف می‌کنند که موجب شکل‌گیری تجربه‌های منفی و عدم موفقیت برای فرزندان می‌شود که این امر سبب کاهش خودکارآمدی فرزندان می‌گردد. از سوی دیگر، مادرانی که برای فرزندان خود استانداردهای منعطف تنظیم می‌کنند، موجب بروز موفقیت‌ها و احساس خودکارآمدی در فرزندان می‌شوند؛ بنابراین، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که بین کمال‌گرایی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه وجود دارد.

یافته دیگر این پژوهش حاکی از آن بود که بین امید به زندگی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیقات گذشته (طیبی و دیگران، ۱۳۹۹; Domocus

(Domocus & Damian, 2013; Leker & Ponthiere, 2015; Walker et al., 2019; Damian, 2018) همسو

است. به منظور تبیین این یافته می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

محققانی که به بررسی عوامل مؤثر بر رشد خودکارآمدی دانش‌آموزان پرداختند، دریافته‌اند که خانواده یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رشد خودکارآمدی دانش‌آموزان است. به این ترتیب که فرایندی که در طی آن اعضای خانواده چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیرکلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره و ژست‌های مختلف با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند، بر رشد خودکارآمدی تأثیر دارد (دهقان و دیگران، ۱۳۹۷). در همین راستا، مشخص شده است که مادر در رشد و پرورش خودکارآمدی نوجوانان نقش مهمی دارد (Domocus & Damian, 2018). پژوهشگران دریافته‌اند که کمال‌گرایی مادران بر جنبه‌های مختلف زندگی نوجوانان تأثیرگذار است (Damian et al., 2022). روابط صمیمانه، استقلال، احساس ارزشمندی، انتظارات معقول و واقع‌بینی نسبت به محدودیت‌ها، پنج هدف اولیه‌ای هستند که کودکان به منظور کسب خرسندی و رشد سالم به آن‌ها نیازمند می‌باشند. هنگامی که مشکلاتی در راه تحقق هر یک از این اهداف وجود داشته باشد، سبب آسیب به خودکارآمدی کودک می‌شود (Leker & Ponthiere, 2015). امید در دوران نوزادی، کودکی و نوجوانی رشد کرده و همگام با کسب مهارت‌های هر دوره فرد قادر می‌گردد هر یک از دو مؤلفه سازه امید را در خود متجلی سازد؛ مثلاً در پایان سال اول زندگی، کسب مهارت‌های اشاره کردن به کودک این امکان را می‌دهد که هدف‌های خود را نشان دهد. پس در این مسیر رویارویی با موانع، در نظر گرفتن راه‌های دیگر و اجرای آن‌هاست که منجر به شکل‌گیری هسته تکوین امید می‌شود. نوجوانی با کسب مهارت خواندن و تفکر منطقی به برنامه‌ریزی‌های پیچیده در راستای اهداف ارزشمند پرداخته و به اقدام در یک بافت اجتماعی با در نظر گرفتن خواسته‌های دیگران چون والدین، آموزگاران، همکاران و ... دست خواهد زد (دهقانی و کاظمی، ۱۳۹۵). به این ترتیب امید به زندگی مادران برای فرزندان، شرایطی را فراهم می‌کند که زمینه‌ساز کسب تجربیات موفقیت‌آمیز می‌گردد. در همین راستا، تجربیات موفقیت‌آمیز نوجوان باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود (Walker et al., 2019). به این ترتیب، والدین می‌توانند با ارتباط و بازخورد معتبر، نوجوان را در انجام کار،

راهنمایی کنند یا آن‌ها را تشویق کنند تا بهترین تلاش خود را انجام دهند؛ بنابراین، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که بین امید به زندگی مادران با خودکارآمدی نوجوانان رابطه وجود دارد.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان نقش پیش‌بینی‌کننده دارند. این یافته با نتایج تحقیقات گذشته (رباعی و دیگران، ۱۳۹۹؛ رسولی و دیگران، ۱۳۹۵؛ بازدار و دیگران، ۱۳۹۳؛ دانش و دیگران، ۱۳۹۲؛ طیبی و دیگران، ۱۳۹۹؛ Walker et al., 2019; Domocus & Damian, 2018; Leker & Ponthiere, 2015; Ford et al., 2022) هماهنگ است. به‌منظور تبیین این یافته می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کمال‌گرایی مثبت درعین حال که فرد را به وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش‌های کمال‌گرایانه وادار می‌سازد، به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش یافته‌اش، دغدغه‌ها و نگرانی‌های عدم تحقق معیارهای بالا را کاهش می‌دهد. در شرایط عاری از اضطراب و نگرانی، فرد بهتر می‌تواند از توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله مؤثر استفاده کند. همچنین، فرد دارای کمال‌گرایی مثبت و بهنجار از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برد و احساس رضایت می‌کند. امکان تجربه رضایت و خشنودی از عملکرد، به‌عنوان یکی از ویژگی‌های کمال‌گرایی مثبت، نیز به سهم خود زمینه را برای افزایش احتمال استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر در مقابل تنیدگی‌ها، آماده‌تر می‌کند (بشارت و دیگران، ۱۳۸۷). علاوه‌براین، کمال‌گرایی مثبت با سرزنش خود رابطه منفی و با راهبردهای مقابله‌ای کارآمد رابطه مثبتی دارد. از سوی دیگر، کمال‌گرایی منفی با راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد، سرزنش خود و عدم رضایت رابطه مثبتی دارد. به‌این‌ترتیب، مادرانی که دارای کمال‌گرایی منفی هستند، استانداردهایی برای فرزندان خود وضع می‌کنند که موجب افزایش فشار روانی و درنهایت کاهش خودکارآمدی فرزندان می‌شود. خودکارآمدی مانند دل‌بستگی در دوران کودکی و از رابطه میان والد و فرزند شکل می‌گیرد به‌گونه‌ای که اگر مراقب اصلی کودک که اغلب مادر است به رفتارهای ارتباطی کودک اهمیت دهند، در تسریع رشد خودکارآمدی فرزندان کمک کردند (رضایی و حاجی‌علیزاده، ۱۳۹۶). یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که امید به زندگی والدین تأثیرات زیادی بر سلامت روان‌شناختی کودکان و نوجوانان دارد (Walker et al., 2019). پژوهشگران معتقدند کنش‌های میان والدین و فرزندان را بنیان تحول

عاطفی به‌شمار می‌آورند. از جمله عواملی که تحت تأثیر والدین قرار دارد، سلامت عمومی است (Damian et al., 2013). داشتن امید به زندگی والدین در وضعیت سلامت جسمی و روانی، عملکرد فردی و اجتماعی کودکان و نوجوانان مؤثر است. همچنین، ویژگی‌های اعضای خانواده بر بسیاری از جنبه‌های زندگی افراد تأثیرگذار است (Leker & Ponthiere, 2015). در همین راستا، مادرانی که امید به زندگی بالایی دارند به‌واسطه بهبود عملکرد فردی و اجتماعی فرزندان، در افزایش خودکارآمدی آنان نقش دارند. به‌این ترتیب، کمال‌گرایی و امید به زندگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان نقش پیش‌بینی‌کننده دارند.

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بوده است. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر، از ابزار خودگزارش‌دهی (پرسشنامه) استفاده شده است، ممکن است سوگیری مطلوبیت اجتماعی بر پاسخ شرکت‌کنندگان اثر گذاشته باشد. از سوی دیگر، با توجه به مختصات پرسشنامه که مربوط به بازه زمانی و فرهنگ متفاوتی می‌باشد، ممکن است بازنمایی ایدئالی از متغیرهای مورد پژوهش نداشته باشد. همچنین با توجه به اینکه پژوهش حاضر در میان دانش‌آموزان متوسطه اول نسیم شهر تهران و مادران آن‌ها انجام شد، و با عنایت به شرایط فرهنگی، اجتماعی و بومی این منطقه؛ لذا در تعمیم نتایج به سایر افراد باید با احتیاط عمل نمود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، نقش متغیرهای میانجی (مانند شیوه‌های فرزندپروری) مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود رابطه کمال‌گرایی و امید به زندگی پدران با خودکارآمدی نوجوانان نیز مورد پژوهش قرار گیرد. پژوهشگران این کار بر خود لازم می‌دانند مراتب تقدیر و تشکر خود را نسبت به مادران و فرزندان‌شان بابت همراهی در پژوهش، به‌جای آورند. پژوهش فعلی برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول مقاله می‌باشد.

منابع و مأخذ

ابوالقاسمی، عباس و جوانمیری، لیلا. (۱۳۹۱). نقش مطلوبیت اجتماعی، سلامت روانی و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله روان‌شناسی مدرسه*. (۲)، صص ۶۰-۲۰.

https://jsp.uma.ac.ir/article_39.html

اژده‌ای، جواد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ مال احمدی، احسان؛ خضری آذر، هیمن. (۱۳۹۱).
الگوی علی روابط بین سبک‌های فرزندپروری ادراک‌شده، اهداف پیشرفت، خودکارآمدی
و موفقیت تحصیلی، *فصلنامه روان‌شناسی*، ۱۵(۳)، صص. ۲۸۴-۳۰۱.

<https://ecc.isc.gov.ir/showJournal/506/20038/215815>

اکبری زردخانه، سعید و زندی، سعید. (۱۳۹۵). پیش‌بینی پذیرش اعتیاد دانشجویان بر اساس
احساسات خودکارآمدی و حمایت اجتماعی آنان، *فصلنامه دانش و پژوهش در
روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷(۶۴)، صص. ۳۶-۴۴.

<https://www.sid.ir/paper/163842/fa>

بازدار، خالد؛ موسوی، سیداصغر. (۱۳۹۶). نقش کمال‌گرایی منفی در پیش‌بینی طلاق عاطفی در
خانواده. کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روان‌شناسی، علوم تربیتی و
مطالعات اجتماعی، شیراز.

<https://civilica.com/doc/751197>

بازدار، فاطمه؛ افسرده، فروزان؛ عبدالحسینی، امیر؛ محمد زاده، امید. (۱۳۹۳). بررسی
کمال‌گرایی والدین با خودکارآمدی فرزندان. کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم
رفتاری، تهران. <https://civilica.com/doc/751197>

بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد و درستی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. *مجله
علوم روان‌شناختی*، ۸(۸)، صص. ۳۵۹-۳۴۶.

<https://www.sid.ir/paper/438219/fa>

بشارت، محمدعلی؛ نادعلی، حسین؛ زبردست، عذرا؛ صالحی، مریم. (۱۳۸۷). کمال‌گرایی و
سبک‌های مقابله با تنیدگی. *مجله روان‌شناسی تحولی*، ۵(۱۷)، صص. ۱۷-۷.

https://jip.stb.iau.ir/article_512358.html

بندورا، آلبرت. (۱۳۹۳). نظریه شناختی اجتماعی. ترجمه عزیز شمسی و فریده یغمایی. تهران:
قلم مهر.

<https://ketabema.com/product/9786007474105>

پریشانی، نیره و عبدی زرین، سهراب. (۱۳۹۵). نقش خودکارآمدی، هوش هیجانی و
سبک‌های فرزندپروری والدین در پیش‌بینی انگیزش پیشرفت تحصیلی دختران
دبیرستانی، *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷(۶۴)، صص. ۷۰-۷۹.

<https://www.sid.ir/paper/163847/fa>

- بورنگ، محمد و یزدی، سیدامیر امین. (۱۳۸۸). *باورهای خودمراقبتی و اضطراب*. مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه خراسان جنوبی. دانشگاه گناباد. (۳)، صص. ۳۶۰-۳۰۰.
<http://imtj.gmu.ac.ir/article-1-699-fa.html>
- تاباچنیک، ب. ج. و فیدل، ل. اس. (۱۳۹۵). *کاربرد آمار چند متغیری*. ترجمه ایزنلوب؛ و دیگران. تهران: انتشارات رشد (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۳).
<https://www.roshdpress.ir/The-use-of-multivariate-statistics>
- حسینی، محمد؛ شهودی، مریم و میرقاسمی، سیدجمال (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین هوش اخلاقی و خودکارآمدی با بهزیستی روان‌شناختی در میان فرزندان شهید، جانباز و ایثارگر دانشگاه ارومیه، *فصلنامه اخلاق زیستی*، ۶(۱۹)، صص. ۱۸۰-۱۵۵.
<https://doi.org/10.22037/bioeth.v6i19.13939>
- خوشنویسان، زهرا و افروز، غلامعلی. (۱۳۹۰). رابطه خودکارآمدی با افسردگی، اضطراب و استرس، *فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۵(۲۰)، صص. ۷۳.
<https://www.sid.ir/paper/458032/fa>
- دانش، عصمت؛ شمشیری، مینا؛ کاکاوند، علیرضا؛ سلیمی نیا، علیرضا. (۱۳۹۲). رابطه بین کمال‌گرایی مادران با خودکارآمدی و خوش‌بینی در دختران. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۳(۳)، صص. ۴۹-۳۵.
https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_1754.html
- دهاقانی، مریم و یوسفی، فریده. (۱۳۹۵). رابطه انواع خودکارآمدی با خشم: بررسی نقش واسطه‌ای حل مسئله اجتماعی. *نشریه روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایران)*. ۴۷(۱۲)، صص. ۲۲۷-۲۵۰.
https://jip.stb.iau.ir/article_522541.html
- دهقان، فاطمه؛ رضاییان، حمید؛ حسینیان، سیمین. (۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری خانواده و تمایز یافتگی مادران در خودکارآمدی نوجوانان. *مجله فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۱۳(۴۵)، صص. ۷۳-۵۵.
https://journals.ihu.ac.ir/article_204430.html?lang=en
- دهقانی، م؛ کاظمی، س. (۱۳۹۵). *پیش‌بینی شادکامی و امید به زندگی بر اساس نشخوار فکری*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

رباعی، معصومه؛ غفاری‌نیا، رضا؛ عزیزپوریان، علی‌حسن. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی والدین و عملکرد خانواده با خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرمانشاه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزش عالی باختر ایلام. رسولی، رویا؛ حسینیان، سیمین و قاسمی، فاطمه. (۱۳۹۵). نقش پیش‌بینی‌کنندگی کمال‌گرایی مادران در ارتباط با خودکارآمدی و مسئولیت‌پذیری فرزندان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/artic>

رقیبی، مهوش؛ شیخ، هانیه؛ شمس‌الزاده، یاسر و جلمبادانی، مرتضی. (۱۴۰۰). بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های دلبستگی به والدین و همسالان در پیش‌بینی پرخاشگری و خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان مراجعه‌کننده به مراکز درمانی شهر زاهدان. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۳۱(۳)، صص. ۳۵۸-۳۶۵.

<http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-1718-fa.html>

شاه‌حسینی، زهره؛ سیمبر، معصومه؛ رمضانخانی، علی و علوی مجد، حمید. (۱۳۹۱). نیازهای روانی-اجتماعی دختران نوجوان. *تحقیقات نظام سلامت حکیم*، ۱۵(۱)، صص. ۶۷-۶۰.

<https://www.sid.ir/paper/29287/fa>

صدری دمیرچی، اسماعیل؛ فیاضی، مینا و محمدی، نسیم. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خودکارآمدی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با آمادگی به اعتیاد در سربازان خدمت وظیفه، *مجله طب نظامی*، ۱۸(۴)، صص. ۳۱۶-۳۲۴.

https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article_1000644.html

صفاری، محسن؛ سنایی نسب، هرمز؛ رشیدی جهان، حجت؛ پورتنقی، غلامحسین و پاکپور حاجی‌آقا، امیر. (۱۳۹۲). شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، *مجله توسعه علوم پزشکی*، ۷(۱۳)، صص. ۴۵-۵۶.

<https://www.sid.ir/paper/219214/fa>

طهماسیان، کارینه و اناری، آسیه. (۱۳۸۹). رابطه بین ابعاد خودکارآمدی و افسردگی در نوجوانان، *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۱)، صص. ۹۳-۸۳.

<https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1388.3.1.2.3>

طیپی، معصومه؛ مصلحی، میترا؛ دوستی، یارعلی. (۱۳۹۹). سهم راهبردهای مقابله‌ای والدین در پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی، سلامت روانی و خودپنداره دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی منطقه ۲ بابل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزش عالی فروردین.

<https://ensani.ir/fa/article/498599/>

فرید، ابوالفضل و اشرف‌زاده، توحید. (۱۳۹۹). فراتحلیل رابطه خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی. *مجله علوم تربیتی*، ۲۷(۲)، صص. ۴۶۷-۴۴۹.

<https://doi.org/10.22055/edus.2020.35466.3130>

قمرزاده، م؛ اکبری، م. (۱۴۰۲). بررسی رابطه کمال‌گرایی مادر با باورهای و سواسی خودکارآمدی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول درسال تحصیلی ۱۴۰۱. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان خوزستان.

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/search?keywords=%D8>

کرمانی، زهرا؛ خدایناهی، محمد کریم؛ حیدری، محمود. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید‌آشنايدر. *روان‌شناسی کاربردی*. ۳(۱۹)، صص. ۲۳-۷.

<https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1390.5.4.7.8>

کریمی، زینب؛ قلی‌زاده، زینب. (۱۳۹۹). رابطه کمال‌گرایی والدین با خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر کبودرآهنگ. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان همدان.

<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/29022>

نوروزی، مصطفی. (۱۳۹۷). رابطه معیارهای ارتباطی و کمال‌گرایی با دلزدگی زناشویی. دومین کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم انسانی و مطالعات اجتماعی و فرهنگی. کرج.

<https://civilica.com/doc/812955>

هاشمی، لادن؛ لطیفیان، مرتضی. (۱۳۹۱). پیش‌بینی کمال‌گرایی بهنجار و نورویتیک دختران توسط ابعاد کمال‌گرایی مادران و الگوهای ارتباطی خانواده. *مجله خانواده پژوهی*، ۸(۳۲)، صص. ۴۲۵-۴۰۵.

<https://www.sid.ir/paper/122539/fa>

Allipour, S., Sahaghi, H., Moridi, J. (2016). Relationship between Achievement Motivation, Academic Self-efficacy beliefs with Academic performance among of Jondishapour Medical Science University of Ahvaz, Iran. *International Journal of Current Research in Medical Sciences*. 2(1), pp. 89-93.

https://edj.ajums.ac.ir/article_79874.html?lang=en

- Arbabisarjou, A., Zare, S., Shahrakipour, M., & Ghoreishinia, Gh. (2016). Relationship between Self-Efficacy and Academic Achievement of Zahedan Medical Sciences Students. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(7), pp. 349-353. doi: 10.2147/AMEP.S185780
- Damian, L. E., Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., & Stoeber, J. (2022). Becoming a perfectionistic adolescent: Perceived parental behaviors involved in developmental trajectories of perfectionism. *European Journal of Personality*, 36(1), pp. 24-46. <https://doi.org/10.1177/08902070211012902>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55(6), pp. 688-693. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.021>
- Domocus, I. M., & Damian, L. E. (2018). The role of parents and teachers in changing adolescents' perfectionism: A short-term longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 131, pp. 244-248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.012>
- Dunkley, D. M., Solomon-Krakus, S., & Moroz, M. (2016). Personal standards and self-critical perfectionism and distress: Stress, coping, and perceived social support as mediators and moderators. In *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 157-176). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_7
- Ford, C. J., Usher, E. L., Scott, V. L., & Chen, X. Y. (2022). The 'perfect' lens: Perfectionism and early adolescents' math self-efficacy development. *British Journal of Educational Psychology*, 12(2), pp. 26-38. <https://doi.org/10.1111/bjep.12550>
- Leker, L., & Ponthiere, G. (2015). Education, life expectancy and family bargaining: the Ben-Porath effect revisited. *Education Economics*, 23(4), pp. 481-513. <https://doi.org/10.1080/09645292.2013.869557>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2008). Assessment of existential meaning and its longitudinal relations with depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(6), pp. 576-599. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.6.576>
- Mesurado, B., MalondaVidal, E., & Llorca Mestre, A. (2018). Negative emotions and behavior: The role of regulatory emotional self-efficacy. *Journal of Adolescence*, 64, pp. 62-71. DOI: 10.1016/j.adolescence.2018.01.007
- Morton, M. H., & Montgomery, P. (2013). Youth empowerment programs for improving adolescents' self-efficacy and self-esteem: A systematic review. *Research on social work practice*, 23(1), pp. 22-33. <https://doi.org/10.1177/1049731512459967>
- Naimi, S., & Rezai Niaraki, F. (2013). Effectiveness of Self-Differentiation Training on Self-Differentiation, Test-Anxiety and Self-Efficacy among Students in Saveh City, *Journal of Natural and Social Sciences*, 2(2), pp. 317-322. <https://european-science.com/eojnss/article/view/168>
- Rice, K. G., & Ray, M. E. (2018). *Perfectionism and the gifted*. In S. I. Pfeiffer, E. Shaunessy-Dedrick, & M. Foley-Nicpon (Eds.), *APA handbooks in psychology®. APA handbook of giftedness and talent* (p. 645-658). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000038-042>
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R., & Indiana, M. L. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of*

- Adolescence and Youth*, 25(1), pp. 882-890.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599>
- Samadi, A., & Assadzadeh, H. (2013). Any relationship between family, teachers, and friends' support conception, self-efficacy, and academic progress in the third level of Martyrdom or Non-Martyrdom high school students at Arak City. *Switzerland Research Park Journal*, 102(7), pp. 579-586. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.573779>
- Seifarth, J. E., McGowan, C. L., & Milne, K. J. (2012). Sex and life expectancy. *Gender medicine*, 9(6), pp. 390-401. DOI: 10.1016/j.genm.2012.10.001
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), pp. 663-671. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), p. 570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(5), pp. 477-497. DOI: 10.1080/10615806.2011.562977
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), pp. 663-668. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U)
- Ulas-Kilic, O., Peila-Shuster, J. J., Demirtas-Zorbaz, S., & Kizildag, S. (2020). Career decision-making self-efficacy of young adolescent students in Turkey. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(sup1), pp. 38-48. <https://doi.org/10.1080/21683603.2018.1552220>
- Walker, R. C., Naicker, D., Kara, T., & Palmer, S. C. (2019). Parents' perspectives and experiences of kidney transplantation in children: a qualitative interview study. *Journal of renal care*, 45(3), pp. 193-200. DOI: 10.1111/jorc.12292
- Zimmerman, B.J.(2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemp Educ Psychol*. 25(1), pp. 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>.