

رابطه بین کمال‌گرایی مادران با خودکارآمدی و خوش‌بینی در دختران

عصمت دانش*، مینا شمشیری**، علیرضا کاکاوند***
و علیرضا سلیمی نیا****

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی رابطه ابعاد کمال‌گرایی مادران با خوش‌بینی و خودکارآمدی دختران در یک نمونه دانش‌آموزی بود. روش پژوهش توصیفی و همبستگی و آزمودنی‌ها شامل ۳۵۰ دانش‌آموز دختر مشغول به تحصیل شهر کرج در سال ۸۹-۸۸ و مادران آنها بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از مقیاس خوش‌بینی جهت‌گیری زندگی شبیر و همکاران (۱۹۹۴) و خودکارآمدی عمومی شرر و همکاران (۱۹۸۲) برای دختران و مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی تری‌شورت و همکاران (۱۹۹۵) برای مادران آنها استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های تحلیل رگرسیون و همبستگی استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با خودکارآمدی و خوش‌بینی همبستگی مثبت و کمال‌گرایی منفی با خودکارآمدی و خوش‌بینی همبستگی منفی دارد. بنابراین، کمال‌گرایی مثبت، انتظاراتی عقلانی و واقع‌گرایانه مطابق با امکانات و محدودیت‌ها در فرد ایجاد می‌کند و به وسیله تقویت خود و افزایش عزت نفس، خودکارآمدی، یکی از مؤلفه‌های عزت نفس را افزایش می‌دهد. بالا رفتن خودکارآمدی کاهش افسردگی و افزایش خوش‌بینی را در پی دارد. و بالعکس کمال‌گرایی منفی، از طریق تضعیف عزت نفس و اعتماد به خود و ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیر واقع‌بینانه، فقدان پذیرش محدودیت‌های شخصی و انعطاف‌ناپذیری و ناخرسندی از عملکرد شخصی، تأثیری منفی بر خودکارآمدی و خوش‌بینی دارد. نتایج و پیامدهای پژوهش در این مقاله به طور کامل تشریح و تبیین شده است.

کلید واژه‌ها

خودکارآمدی دختران؛ خوش‌بینی دختران؛ کمال‌گرایی مادران

* نویسنده مسئول: دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. Esmat_Danesh@yahoo.

** کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

*** استادیار دانشگاه بین‌المللی امام خمینی قزوین

**** استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تاریخ دریافت: ۹۰/۱۰/۲۰ تاریخ پذیرش: ۹۱/۹/۲۹

مقدمه

نوجوانی به دلیل دوره خاص رشدی، دوره‌ای حساس و بحرانی است که در آن نوجوانان ناچار هستند با انواع رویدادهای انتقالی از نظر زیستی^۱، تحصیلی، نقش‌های اجتماعی و غیره مواجه شوند و در این میان می‌بایست راه‌حلی برای حل مشکلات و مقابله مؤثر با آن‌ها بیابند. اگر آن‌ها در این مسیر موفق شوند، بهداشت روانی آن‌ها تضمین می‌شود وگرنه در معرض بسیاری از آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار می‌گیرند (برنز^۲ و همکاران، ۲۰۰۲). مطالعاتی که اخیراً متمرکز بر موضوع خودکارآمدی^۳، افسردگی، اضطراب و بهداشت روان نوجوانان بوده، نشان داده است که موفقیت نوجوانان در چالش‌های بی‌شمار این دوره از رشد، به میزان خودکارآمدی آن‌ها ارتباط دارد و فقدان کارآیی نوجوانان مضطرب و افسرده در چندین توانایی مختلف گزارش شده است (موریس^۴، ۲۰۰۲؛ سالد و هوبنر^۵، ۲۰۰۶). خودکارآمدی به‌عنوان قضاوت‌هایی تعریف شده است، که شخص درباره توانایی‌های خود برای انجام دادن کاری ارائه می‌دهد. این قضاوت‌ها با بسیاری از جنبه‌های رفتار انسان، انجام و پافشاری در عمل مرتبط است (گور^۶، ۲۰۰۶)؛ زیرا مطابق با نظریه شناختی-اجتماعی (بندورا^۷، ۲۰۰۶) باور به خودکارآمدی، اساس و پایه فعالیت انسان است و زندگی افراد توسط باور به خودکارآمدی شخصی آن‌ها هدایت می‌شود. موفقیت‌های قبلی، شکست‌های مکرر در کودکی، دریافت بازخورد و الگوهای کارآمد تأثیر مهمی بر احساس کفایت و شایستگی دارند. بندورا (۱۹۹۳) معتقد است اگر به افراد یادآوری شود که اگر بخواهند، توانایی انجام دادن هرکاری را دارند و این عمل احساس کارآیی آن‌ها را تقویت می‌کند. در یک سطح انگیزشی افرادی که باورهای خودکارآمدی قوی دارند هدف‌های چالش‌انگیز برای خود در نظر می‌گیرند، انتظار دارند تلاش‌هایشان به نتایج خوب منتهی شود، شکست‌ها را به جای این که

-
1. biological
 2. Burns
 3. Self- efficacy
 4. Muris
 5. Suld & Huebner
 6. Gore
 7. Bandura

به عوامل کنترل‌ناپذیر مانند ناتوانی نسبت دهند، آن‌ها را به تلاش ناکافی، راهبردهای نارسا یا شرایط نامساعد نسبت می‌دهند. این افراد موانع را قابل رفع می‌بینند، لذا برای تلاش مصرانه برای رسیدن به هدف‌های خود برانگیخته می‌شوند (بندورا، ۲۰۰۶).

زندگی با مشکلات، نامایمات، شکست‌ها، موانع و بی‌عدالتی همراه است. بنابراین، به نظر می‌رسد خودکارآمدی خوش‌بینانه سودمند باشد. افراد پرتلاش، آن قدر در خود احساس نیرومندی می‌کنند که قادر هستند تلاش فوق‌العاده‌ای از خود نشان دهند و شکست‌های زیادی را که به آن‌ها دچار می‌شوند، تحمل کنند (کرین، ۱۳۸۴). افراد خوش‌بین همواره در انتظار اتفاق‌های خوشایند در زندگی هستند (کارور و شییر^۱؛ ۲۰۰۳). خوش‌بینی^۲ سرشتی از الگوی خودتنظیمی رفتاری کارور و شییر برگرفته شده است که پیشنهاد می‌کند اعمال انسان تا حد زیادی از انتظارات نتایج آن اعمال تأثیر می‌پذیرد. خوش‌بین‌ها به طور عادی انتظارات مثبتی به آینده دارند درحالی که بدبین‌ها منتظر نتایج منفی هستند (شییر و همکاران، ۲۰۰۰).

افراد خوش‌بین رویدادها و تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص مانند اوضاع و احوال حاکم، تبیین می‌کنند. برعکس بدبین‌ها رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آن‌ها به عوامل درونی، ثابت و کلی مثل شکست شخصی تبیین می‌کنند (کار، ۱۳۸۵). وقتی یک فرد خوش‌بین وقایع مثبت را توضیح می‌دهد، آن واقعه را درونی، پایدار و کلی بیان می‌کند، درحالی که فرد بدبین علت‌های وقایع مثبت را بیرونی، ناپایدار و خاص می‌داند (سلیگمن، ۲۰۰۵، ۱۳۸۳). رشد خوش‌بینی را سلامت روانی والدین، نوع سرمشق‌دهی، نقش ارائه شده توسط آن‌ها و میزان تشویق و پاداش‌ارائه شده در برابر خوش‌بینی به فرزندان مشخص می‌کند (کار، ۱۳۸۵). والدین افراد خوش‌بین افسرده نیستند، موفقیت‌ها را به عوامل درونی، کلی و ثابت و شکست‌ها را به عوامل بیرونی، مشخص و گذرا نسبت می‌دهند و سرمشق‌های خوبی برای فرزندان خود هستند. آن‌ها فرزندان‌شان را تشویق می‌کنند با شکست‌هایشان به نحو خوش‌بینانه مواجه شوند و بدین ترتیب، خوش‌بینی و پشتکار را به روش‌های مختلف تقویت می‌کنند.

-
1. Carver & Scheier
 2. optimism

فرزندان همچنین از خصیصه کمال‌گرایی^۱ والدین تأثیر می‌پذیرند، کمال‌گرایی به عنوان یک نیاز قوی برای انجام‌دادن کارها در سطوح بدون اشتباه در بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد تعریف شده است (فلت و هیویت^۲، ۲۰۰۲). عبارت‌های باید و حتماً قسمتی از افکار غیرمنطقی است (برنز و فدوا^۳، ۲۰۰۵). مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد برای برتری، معیارهای غیرواقع بینانه در نظر بگیرد. در این زمان است که کمال‌گرایی آشفته‌کننده می‌شود و مشکلات کوچک در نظر فرد، نواقص بزرگ جلوه می‌کند (خسروی و علیزاده، ۱۳۸۸). افراد دارای کمال‌گرایی بالا به خاطر شناخت، عاطفه و عملکردی که دارند در مقایسه با کسانی که کمال‌گرایی کمتری دارند، بسیار خود انتقادگر هستند، به ویژه نسبت به شکست و اکنش منفی نشان می‌دهند و آسیب پذیرتر هستند (آنشل و منصور^۴، ۲۰۰۵؛ بسر^۵ و همکاران، ۲۰۰۸). شافران^۶ و همکاران (۲۰۰۲) کمال‌گرایی بالینی را این گونه تعریف کرده‌اند: وابستگی مفرط به ارزیابی خود برای تعقیب معیارهای آمرانه شخصی و خود تحمیلی، حداقل در یک حوزه برجسته برخلاف پیامدهای منفی آن. کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است. کمال‌گرایی مثبت به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارهایی اطلاق می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۸).

فلت و هیویت (۲۰۰۲) الگوی فرزندپروری مضطربانه کمال‌گرایی را معرفی کردند که در آن والدینی که مداوماً راجع به کامل بودن نگران یا عموماً مضطرب بودند، کودکانی خواهند داشت که برای اجتناب از اشتباه کردن و کاهش تهدیدات همراه با آن کمال‌گرا خواهند شد. تصویر کودک از آنچه می‌خواهد باشد یا می‌تواند باشد، جزئی از مفهوم یا تصور خود اوست، که می‌تواند حاصل روابط پیچیده و روزافزون با دیگران باشد. تکامل تصویر خود کودک به

-
1. perfectionism
 2. Flett & Hewitt
 3. Fedewa
 4. Anshel & Mansouri
 5. Besser
 6. Shafran

شدت تحت تأثیر مادر است (شولتز، ۱۳۸۸). از نظر برنز و فدوا (۲۰۰۵) والدین کمال‌گرا از عشق ورزیدن و تأیید کودکان خود اجتناب می‌ورزند و بدین شیوه آن‌ها را تنبیه می‌کنند. والدین کمال‌گرا بیش از اندازه انتقاد می‌کنند، سخت‌گیر هستند و عموماً از فرزندان خود کمتر پشتیبانی می‌کنند. کودکان آن‌ها نمی‌توانند از یک عملکرد که به اندازه کافی خوب است مفهومی را ایجاد یا درک کنند، عملکرد آن‌ها بیش از اندازه ارزیابی می‌شود که به بهای از دست دادن نزدیکی و مهربانی تمام می‌شود. به این ترتیب کودک کمال‌گرا به تلاش خود ادامه می‌دهد تا تأیید و محبت والدین را به خود جلب کند، در این شرایط جایی برای فضای خاکستری نیست، هر چه هست یا سیاه است یا سفید. کمال‌گرایی منفی والدین، از این طریق، زمینه‌های شکست تحصیلی بیش‌تر دانش‌آموز و به دنبال آن تضعیف عزت‌نفس او را فراهم می‌کند. در سایه کمال‌گرایی منفی والدین، سبک تعامل والدین - فرزندان به زمینه‌ای برای افزایش تنش و تعارض بر سر تحمیل آرمان‌های دست‌نیافتنی والدین از یک سو و ناتوانی فرزندان در تحقق آن آرمان‌ها از سوی دیگر، تبدیل می‌شود. این سبک تعامل تعارضی، نگرانی و ترس از شکست را در فرزندان افزایش می‌دهد.

با در نظر گرفتن بعد مثبت کمال‌گرایی والدین باید با پیامدهای مثبتی از سوی فرزندان آن‌ها مواجه شد. طبق پژوهش‌های انجام شده کمال‌گرایی مثبت، انتظاراتی عقلانی و واقع‌گرایانه مطابق با امکانات و محدودیت‌های فرد در او ایجاد می‌کند (تری شورت^۱ و همکاران، ۱۹۹۵). این واقع‌بینی به فرد کمک می‌کند تا معیارهای سخت و هدف‌های تحقق‌نیافتنی را بر خود و بر دیگری تحمیل نکند. شکل‌گیری سبک تعاملی مثبت والدین - فرزندان در سایه کمال‌گرایی مثبت، واقعیتی اصیل، مسلم و تأثیرگذار است. در چارچوب این تعامل مثبت و سازنده، انتظارات و آرمان‌های والدین واقع‌بینانه و انعطاف‌پذیر هستند و با امکانات و توانایی‌های فرزندان مطابقت می‌کنند. لذا در غیاب متغیرهای استرس‌زای انتقادگری و سرزنشگری، که از خصیصه‌های کمال‌گرایی منفی هستند، زمینه‌های مثبت‌نگری، موفقیت، و کاهش اضطراب امتحان فرزندان فراهم می‌شود (بشارت، ۱۳۸۳).

نوع کمال‌گرایی والدین، خصوصاً مادر در ایجاد تصویر کودک از خود نقش به‌سزایی دارد.

1. Terry short

شایان ذکر است مادر کمال‌گرای مثبت با تقویت عزت نفس فرزند خود، زمینه را برای خودکارآمدی بالای او فراهم می‌کند، چرا که یکی از اجزاء مهم عزت نفس خودکارآمدی است (باردون-کن^۱ و همکاران، ۲۰۰۶).

افراد هنگامی افسرده می‌شوند که خود را در به دست آوردن پیامدهای با ارزش ناتوان می‌بینند. هسته اصلی احساس بی‌کفایتی افراد افسرده، قضاوت‌های فرد درباره کارایی خود است که هنگام ناتوانی در تأثیر گذاری بر رویدادها و نارضایتی از حوادث پیرامونی رخ می‌دهد (موریس، ۲۰۰۲). طبق پژوهش‌های اخیر خودکارآمدی عمومی با خوش‌بینی، خود تنظیمی و عزت نفس رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. همچنین خوش‌بینی رابطه منفی چشمگیری با افسردگی و اضطراب دارد (کارادماس^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). خوش‌بینی واقع‌بینانه، نقش مهمی در ارتقای خودکارآمدی فرد دارد (لوتانز^۳ و همکاران، ۲۰۰۷). کارور و شیپر (۲۰۰۳) دریافتند که خوش‌بین‌ها کمتر احتمال دارد که از رسیدن به اهدافشان دست بکشند و بیش‌تر محتمل است که آن‌ها را به عنوان چالش برای زندگی خود بپذیرند. خودکارآمدی بالا و درک حمایت قوی باعث افزایش انتظارات خوش‌بینی شده و از این طریق سبب سلامت بهتر می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هم خودکارآمدی و هم خوش‌بینی به طور قدرتمندی با رفتار، افکار و عواطف همراه است (کارادماس، ۲۰۰۶). خودکارآمدی و خوش‌بینی ممکن است با نتایج بهتر از طریق تنظیم رفتار و احساسات یا از طریق واسطه‌گری ساختارها و فرایندهای شناختی مهم مرتبط باشد. رشد خوش‌بینی را سلامت روانی والدین، نوع سرمشقه‌دهی و نقش ارائه شده توسط آن‌ها و میزان تشویق و پاداش ارائه شده از سوی آن‌ها در برابر خوش‌بینی به فرزندانشان مشخص می‌کنند (کار، ۲۰۰۴، ۱۳۸۵). والدین افراد خوش‌بین افسرده نیستند، مؤفقیت‌ها را به عوامل درونی، کلی و ثابت و شکست‌ها را به عوامل بیرونی، مشخص و گذرا نسبت می‌دهند و سرمشقه‌های خوبی برای فرزندان خود هستند. آن‌ها فرزندان خود را تشویق می‌کنند با شکست‌هایشان به نحو خوش‌بینانه مواجه شوند و بدین ترتیب، خوش‌بینی و پشتکار را به روش‌های مختلف

-
1. Bardone. Cone
 2. Karademas
 3. Luthans

تقویت می‌کنند (کارادماس و همکاران، ۲۰۰۷).

با جمع‌بندی مطالب یاد شده، سؤال پژوهش این است که در جامعه کنونی ما که داشتن مدارک بالای علمی برای پیشرفت در زندگی اهمیت بسیاری دارد و خانواده‌های ایرانی مهم‌ترین وسیله سعادت فرزندان خود را ورود به دانشگاه و طی مدارج علمی می‌دانند و همین موضوع ممکن است والدین به‌خصوص مادران را بر آن دارد که نسبت به تحصیل فرزندان خود حساسیت زیادی نشان دهند و با توجه به زمینه‌های اکتسابی و ارثی خود به سمت کمال‌گرایی گرایش یابند، آیا نوع اثرات کمال‌گرایی مادر بر خودکارآمدی نوجوانان دختر دبیرستانی سازنده است یا مخرب؟ همچنین کدام نوع از کمال‌گرایی مادران با خودکارآمدی بالایی دختران رابطه دارد و در آن‌ها ایجاد خوش‌بینی می‌کند؟

مقاله حاضر به بررسی این رابطه‌ها اقدام می‌کند و استفاده از یافته‌های حاصل از این پژوهش که می‌تواند به مادران بصیرت و شناخت ارائه کند بر اهمیت و ضرورت اجرای این پژوهش صحنه می‌گذارد. که با توجه به آن به پیامدهای نوع رفتارهای کمال‌گرایانه خود با فرزندان‌شان آگاه شوند و درست‌ترین روش را برای رسیدن به اهداف خود انتخاب و در روش نادرست خود تجدید نظر کنند؛ زیرا نباید این واقعیت را نادیده گرفت که بخشی از مشکلات شخصیتی فرزندان نشأت گرفته از رفتار و روش‌های تربیتی والدین به‌خصوص مادران آن‌هاست، در نتیجه با شناخت و حل تعدادی از مشکلات شخصیتی نوجوانان با تغییر روش‌های فرزندپروری والدین آن‌ها می‌توان به پیشگیری اولیه اقدام کرد. فرضیه‌هایی که در این پژوهش آزمون می‌شوند به قرار زیر هستند:

۱. نوع رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران با خودکارآمدی دختران آن‌ها تفاوت دارد.
۲. نوع رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران با خوش‌بینی دختران آن‌ها تفاوت دارد.
۳. خوش‌بینی دختران با خودکارآمدی آن‌ها رابطه دارد.

روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری در حدوداً ۱۱

هزار نفر دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه چهار ناحیه آموزش و پرورش شهر کرج در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ و همچنین مادران آنها بود. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر تصادفی خوشه‌ای است که در آن از هر ۴ ناحیه آموزش و پرورش دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شد و بعد از آن از بین کلاس‌های هر یک از مدارس انتخاب شده، دو تا سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و تمام دانش‌آموزان هر کلاس به عنوان نمونه در پژوهش مشارکت داده شد. با استفاده از جدول کرجسی و مورگان نیاز به ۴۰۰ نمونه بود که بعد از جمع‌آوری پاسخ‌ها ۳۵۰ پاسخ قابل نمره‌گذاری بود. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، از آنها خواسته شد مقیاس خوش‌بینی و خودکارآمدی را پر کنند. همچنین از مادران آنها درخواست شد تا به مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی پاسخ دهند.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

۱. مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^۱. این مقیاس را تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) تدوین کردند و ۴۰ سؤال دارد که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. پرسش‌ها در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره ۱ تا نمره ۵ در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هریک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. در فرم فارسی این پرسشنامه، بشارت (۱۳۸۲) آلفای کرونباخ هر یک از زیر مقیاس‌ها را در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها؛ ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر به دست آورد که نشانه همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها ۰/۸۶ = r؛ برای آزمودنی‌های دختر ۰/۸۴ = r و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۸۷ = r محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است. روایی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیر مقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی (گلدبرگ^۲، ۱۹۷۲) و مقیاس عزت نفس کوپراسمیت

-
1. positive and negative perfectionism scale
 2. Goldberg

(کوپراسمیت، ۱۹۶۷)؛ و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی آزمون بررسی شد. ضرایب و نتایج به‌دست آمده، اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تأیید می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۲). همچنین آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۰ به‌دست آمد.

۲. مقیاس خودکارآمدی عمومی^۱: این پرسشنامه را که شرر^۲ و همکاران (۱۹۸۲) ساخته‌اند، ۱۷ سؤال دارد. برای سنجش روایی این مقیاس امتیازات به‌دست آمده توسط آن با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی همبسته شد. این اندازه‌های شخصیتی عبارت هستند از: منبع کنترل درونی، صلاحیت بین شخصی، نیرومندی من، عزت نفس، جرأت درونی، خصیصه‌های شخصیتی نرینه، و همسازی هیجانی (شرر و همکاران ۱۹۸۲). همبستگی به‌دست آمده بین نمرات مقیاس خودکارآمدی و دیگر اندازه‌های شخصیتی در جهت تأیید روایی سازه‌ای مقیاس تهیه شده است. شیوه نمره‌گذاری مقیاس خوش‌بینی به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ نمره تعلق می‌گیرد. به طور کلی این پرسشنامه شامل ۱۷ ماده است که ماده‌های ۱۳، ۱۵، ۹، ۳۸ از راست به چپ و بقیه از چپ به راست امتیازات آن‌ها افزایش می‌یابد. براتی (۱۳۷۶) در پژوهش خود این آزمون را با مقیاس عزت نفس در یک گروه ۱۰۰ نفری انجام داده و همبستگی ۰/۶۱ را گزارش کرده است که در سطح ۰/۰۵ معنادار است. براتی (۱۳۷۶) ضریب پایایی آزمون را برابر با ۰/۷۶ به‌دست آورد (به نقل از یوسفی، کرمی و آریا، ۱۳۸۹) علت استفاده کلیه پژوهشگران از مقیاس عزت نفس این است که شرر و همکاران (۱۹۸۲) آن را به‌عنوان یکی از متغیرهای همبسته با خودکارآمدی معرفی کرده‌اند (عباسی ۱۳۸۸). کرامتی (۱۳۸۰) در پژوهش خود، آلفای کرونباخ یا همسانی کلی سؤالات را برابر با ۰/۸۵ به‌دست آورد. علی نیا کروی (به نقل از عباسی، ۱۳۸۸) در پژوهش خود، آلفای کرونباخ یا همسانی کلی سؤالات را برابر با ۰/۷۸ به‌دست آورد که مقبول است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مقیاس خودکارآمدی عمومی ۰/۸۶ به‌دست آمد.

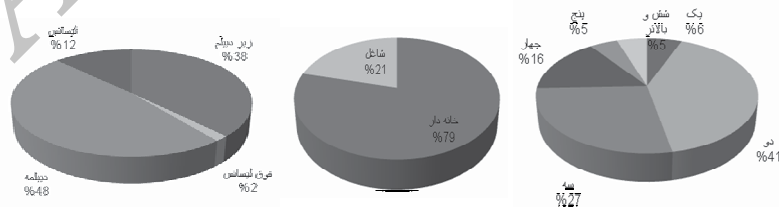
۳. مقیاس خوش‌بینی سرشتی^۳: این پرسشنامه را شییر و همکاران در سال

-
1. Generalized Self- Efficacy Scale (GSE)
 2. Sherer
 3. Life orientation test – revised (LORT. R)

۱۹۹۴ ساخته‌اند. نسخه تجدید نظر شده این پرسشنامه شامل ۱۰ ماده، که از نسخه اصلی کوتاه‌تر است (۴ ماده خنثی که نمره‌گذاری نمی‌شود، ۳ ماده بیان‌کننده خوش‌بینی و ۳ ماده بیان‌کننده بدبینی). این آزمون یک ابزار خود گزارشی است و در آن از آزمودنی خواسته می‌شود تا به سؤالات پرسشنامه پاسخ دهد. طیف گزینه‌ها از عبارت کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم را در بر می‌گیرد. این آزمون را، در سال ۱۳۸۳، خدابخشی در ایران هنجاریابی کرده است (قربانی، ۱۳۸۷). در رابطه با اعتبار این آزمون پژوهش‌های مکرر نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی سرشتی با طیف گسترده‌ای از سازه‌های مرتبط مانند عزت نفس، ناامیدی و روان آزرد خویی (برای مثال: فانتانی و جونز، ۱۹۹۷؛ شییر و کارور، ۱۹۸۵؛ شییر و همکاران، ۱۹۹۴؛ به نقل از قربانی، ۱۳۸۷) رابطه دارند که این مطلب بیان‌کننده اعتبار همگرایی این پرسشنامه است. (قربانی، ۱۳۸۷). روش نمره‌گذاری این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه است، به این صورت است که گویه‌های ۸، ۶، ۵ و ۲ انحرافی هستند و نمره‌هایی به آن‌ها تعلق نمی‌گیرد. در گویه‌های ۱، ۴ و ۱۰ به گزینه کاملاً موافقم نمره ۴ و موافقم نمره ۳ و نظری ندارم، مخالفم ۱ و کاملاً مخالفم نمره ۰ تعلق می‌گیرد. در گویه‌های ۹، ۷ و ۳ نمره‌گذاری معکوس است. یعنی به گزینه کاملاً موافقم ۰، موافقم ۱، نظری ندارم ۲، مخالفم ۳ و کاملاً مخالفم ۴ تعلق می‌گیرد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، دامنه نمرات این آزمون بین صفر تا ۲۴ متغیر است (قربانی، ۱۳۸۷). ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است که نشان دهنده پایایی بالای آزمون است

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی مادران شرکت‌کننده در این پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی مادران شرکت‌کننده در این پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.

شکل ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی مادران شرکت‌کننده در این پژوهش در شکل ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: نمره‌های توصیفی کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران و خودکارآمدی و خوش‌بینی دختران

متغیر	میانگین	انحراف معیار
کمال‌گرایی مثبت مادران	۷۵/۹۶	۱۰/۲۵
کمال‌گرایی منفی مادران	۶۰/۲۷	۱۱/۴۹
خودکارآمدی دختران	۶۰/۳۶	۹/۶۷
خوش‌بینی دختران	۱۵/۳۷	۳/۵۶

جدول ۱ مشخصه‌های آماری آزمودنی‌ها را برحسب نمره‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی، خوش‌بینی و خودکارآمدی نشان می‌دهد. پس از کنترل متغیرها، از رگرسیون چند متغیره گام به گام برای ارزیابی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران با خوش‌بینی و خودکارآمدی فرزندان استفاده شد. کمال‌گرایی و خوش‌بینی در گام اول و در گام بعدی کمال‌گرایی و خودکارآمدی وارد شد. تحلیل‌های مقدماتی رگرسیون چند متغیره نشان داد که هیچ‌گونه تخطی از مفروضه‌های بهنجاری، خطی بودن و همگنی پراکنش و استقلال باقیمانده‌ها رخ نداده است. به‌منظور بررسی این مفروضه‌ها از نمودار پراکندگی باقیمانده‌های استاندارد شده (باقیمانده نمرات متغیر وابسته و پیش‌بینی شده) استفاده شد که به‌عنوان بخشی از آزمون رگرسیون چند متغیره محسوب می‌شود. در بررسی مفروضه بهنجاری، توزیع بهنجار باقیمانده‌ها یعنی تجمع بیش‌تر نمره‌ها در مرکز (در امتداد نقطه صفر) نشان‌دهنده عدم تخطی از مفروضه بهنجاری است. وجود رابطه خطی نمره‌های متغیر وابسته با باقیمانده‌ها به معنای تخطی نکردن از مفروضه خطی بودن است و نیز یکسان بودن واریانس باقیمانده‌ها برای همه نمره‌های پیش‌بینی شده، نشان‌دهنده عدم تخطی از مفروضه همگنی پراکنش در پژوهش حاضر است. به‌منظور بررسی مفروضه پرت‌ها و غربالگری اولیه داده‌ها اعم از متغیر مستقل و وابسته نمره‌های باقیمانده استاندارد شده بیش‌تر از $3/3$ و کمتر از $-3/3$ با استفاده از نمودار باقیمانده استاندارد شده و نیز بررسی فواصل، داده‌های پرت به تعداد ۱۵ نفر شناسایی و مجموعه آن‌ها حذف شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که همبستگی بین نمره کمال‌گرایی مثبت مادران و خوش‌بینی دختران آن‌ها مثبت معنادار ($r=0/120$ ، $P=0/025$)، و همبستگی بین نمره کمال‌گرایی منفی مادران و خوش‌بینی منفی معنادار است ($r=-0/216$ ، $P<0/0001$). این

همبستگی‌ها در جهت تأیید فرضیه‌های پژوهش هستند. همچنین مقدار R و R^2 به ترتیب ۰/۶۶۶ و ۰/۱۷ به دست آمد. سپس رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و خوش‌بینی به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون همزمان تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با خوش‌بینی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: خلاصه الگوی رگرسیون و تحلیل واریانس خوش‌بینی دختران بر کمال‌گرایی مثبت و منفی

مادران							الگو
SE	R^2	R	P	F	Ms	df	SS
۳/۴۲۹	۰/۰۷۱	۰/۲۶۶	۰/۰۰۰۱	۱۳/۲۵۶	۱۵۵/۸۷۱	۲	۳۱۱/۷۴۳
					۱۱/۷۵	۳۴۷	۴۰۸۰/۱۵۵
p	t	Beta	SEB	B	متغیر		
۰/۰۰۳	۳/۰۰۱	۱۵۷/۰	۰/۰۱۹	۰/۰۵۶	کمال‌گرایی مثبت		
۰/۰۰۱	۴/۶۰۰-	-۰/۲۴۱	۰/۰۱۶	-۰/۰۶۵	کمال‌گرایی منفی		

بر اساس نتایج جدول ۲ نسبت F مشاهده شده معنادار است و ۷٪ واریانس مربوط به خوش‌بینی دختران به‌وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران به صورت معنادار تبیین می‌شود. ضرایب تأثیر کمال‌گرایی مثبت ($B=۰/۱۵۷$) و کمال‌گرایی منفی ($B=-۰/۲۴۱$) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهد که این دو متغیر با اطمینان ۹۹٪ می‌توانند تغییرات مربوط به خوش‌بینی را پیش‌بینی کنند.

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در مورد کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران و خودکارآمدی دختران آن‌ها نشان داد که همبستگی بین نمره کمال‌گرایی مثبت مادران و خودکارآمدی دختران آن‌ها مثبت و معنادار ($r=۰/۱۱۰$ ، $P=۰/۰۴۳$) و بین نمره کمال‌گرایی منفی مادران و خودکارآمدی دختران آن‌ها همبستگی منفی معنادار است ($r=۰/۱۶۹$ ، $P=۰/۰۰۲$). این همبستگی‌ها در جهت تأیید فرضیه‌های پژوهش هستند. همچنین مقدار R و R^2 به ترتیب ۰/۲۱۷ و ۰/۴۷ به دست آمد. سپس رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و خودکارآمدی به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون به صورت همزمان تحلیل و نتایج تحلیل واریانس و رگرسیون در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: خلاصه الگوی رگرسیون، تحلیل واریانس خود کارآمدی دختران بر کمال‌گرایی مثبت و منفی

مادران

الگو	SS	df	Ms	F	P	R	R ²	SE
رگرسیون	۱۵۰۴/۵۲۳	۲	۷۵۲/۲۶۱	۸/۵۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۲۱۷	۰/۰۴۷	۹/۳۸۱
باقیمانده	۳۰۵۴۱/۴۶۶	۳۴۷	۸۸/۰۱۶					
متغیر	B	SEB	Beta	t	p			
کمال‌گرایی مثبت	۰/۱۳۳	۰/۰۵۱	۰/۱۳۸	۲/۵۹۸	۰/۰۱۰			
کمال‌گرایی منفی	۰/۱۶۰-	۰/۰۴۵	۰/۱۹۰-	۳/۵۸۲-	۰/۰۰۰۱			

بر اساس نتایج جدول ۳ نسبت F حدود ۰۵٪ واریانس مربوط به خودکارآمدی دختران به‌وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران به‌صورت معنادار تبیین می‌شود. ضرایب تأثیر کمال‌گرایی مثبت (B=۰/۱۳۸) و کمال‌گرایی منفی (B=-۰/۱۹۰) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهد که این دو متغیر می‌توانند با اطمینان ۹۹٪ تغییرات مربوط به خودکارآمدی را پیش‌بینی کنند.

جدول ۴: جدول ضریب همبستگی پیرسون بین احساس خوش‌بینی و خود کارآمدی دانش‌آموزان

سطح معناداری	درجه همبستگی	احساس خوش‌بینی - خود کارآمدی
۰۰۰۱/۰	۳۷۷/۰	

در جدول ۴ ملاحظه می‌شود که همبستگی بین نمره خودکارآمدی و نمره خوش‌بینی دختران مثبت و معنادار است و حدود ۱۴٪ از خوش‌بینی به‌وسیله خودکارآمدی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش در رابطه با فرضیه ۱ نشان داد که همبستگی بین خوش‌بینی دختران به‌طور معناداری با کمال‌گرایی مثبت مادران مثبت؛ و با کمال‌گرایی منفی مادران منفی بود. این همبستگی به این معنا است که کمال‌گرایی مثبت مادران، سبب افزایش خوش‌بینی و کمال‌گرایی منفی مادران سبب کاهش خوش‌بینی در دختران آن‌ها می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های فلت و همکاران، ۱۹۹۴؛ فراست^۱ و همکاران، ۱۹۹۰؛ نورمن و همکاران، ۱۹۹۸؛

1. Frost

تری شورت و همکاران، ۱۹۹۵ که معتقد هستند کمال‌گرایی به رفتارهای نرمال و سازگارانه نیز مرتبط است (بلنکشتاین^۱ و همکاران، ۲۰۰۷) هم‌سو است. همچنین از آنجا که طبق نظر شیپر و کارور (۱۹۸۵ و ۱۹۹۲) خوش‌بینی و بدبینی انتظارات نتایج مثبت و منفی است و از آنجا که انتظارات نتایج تعیین‌کننده‌های عملکرد روان‌شناختی در مقایسه با متغیرهای شخصیتی دیگر است، ابعاد کمال‌گرایی مثبت و منفی، انتظارات نتایج تعمیم داده شده و عملکرد مثبت و منفی به‌طور چشمگیری با یکدیگر ارتباط دارند.

معنادار شدن کمال‌گرایی مثبت مادران و خوش‌بینی در دختران آنها با یافته‌های دیگران از جمله بلنکشتاین و همکاران (۲۰۰۷)؛ چانگ^۲ (۲۰۰۶)؛ برنز و فدوا (۲۰۰۵)؛ و شیپر و کارور (۱۹۹۲) هم‌سوئی دارد. طبق یافته‌های برنز و فدوا (۲۰۰۵) کمال‌گرایان مثبت به‌طور فعال خود را با مشکلات درگیر کرده و هوشیارانه مواجه می‌شوند. آنها بیش‌تر احتمال داشت که درست رفتار کنند، تا این که رفتار احساسی از خود نشان دهند و همچنین به نظر می‌آمد که آن‌طور که از آنها انتظار می‌رفت خلاق و دارای تفکر آزاد نبودند، اگرچه خوش‌بین بوده و عموماً شادتر بودند.

شکل‌گیری سبک تعاملی مثبت والدین - فرزندان در سایه کمال‌گرایی مثبت، واقعیتی اصیل، مسلم و تأثیرگذار است. در چارچوب این تعامل مثبت و سازنده، انتظارات و آرمان‌های والدین واقع‌بینانه و انعطاف‌پذیر است، با امکانات و توانایی‌های فرزندان مطابقت می‌کند، و در غیاب متغیرهای استرس‌زای انتقادگری و سرزنشگری که از خصیصه‌های کمال‌گرایی منفی است زمینه‌های مثبت‌نگری و موفقیت فرزندان را فراهم می‌کند. در چارچوب رابطه والدین - فرزندان، مخصوصاً مادر - کودک، معیارهای کمال‌گرایانه والدین اعم از مثبت یا منفی در کودک درون‌سازی می‌شود. در صورتی که کمال‌گرایی مثبت درون‌سازی شود، فرزند همانند والدین با انتظارات واقع‌بینانه و آرمان‌های انعطاف‌پذیر موقعیت را تجربه خواهد کرد که رضایت شخصی از موفقیت‌های نسبی، نگرانی، و اضطراب را در او کاهش می‌دهد (بشارت، ۱۳۸۳). والدین افراد خوش‌بین، موفقیت‌ها را به عوامل درونی، کلی و ثابت و شکست‌ها را به عوامل بیرونی، مشخص و گذرا نسبت می‌دهند و سرمشق‌های خوبی برای فرزندان خود

1. Blankstein
2. Chang

هستند. آن‌ها فرزندان خود را تشویق می‌کنند با شکست‌هایشان به نحو خوش‌بینانه مواجه شوند و بدین ترتیب، خوش‌بینی و پشتکار را به روش‌های مختلف تقویت می‌کنند. در نتیجه موارد ذکر شده منطقی به نظر می‌رسد که در اثر کمال‌گرایی مثبت مادر، خوش‌بینی در دختر او، نوعی انتظار برای پیامدهای خوب در زندگی، رشد یابد.

معنادار شدن کمال‌گرایی منفی مادران با خوش‌بینی دختران آن‌ها با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های متعددی از جمله پژوهش‌های چانگ (۲۰۰۶ و ۲۰۰۹)، بلنکشتاین و همکاران (۲۰۰۷)؛ مک‌کواید (۲۰۰۹) و کمالی نسب (۱۳۸۵) هم‌سوئی دارد. کودکی که پدر و مادر کمال‌گرا دارد هرگز احساس خشنودی نمی‌کند، زیرا پدر و مادر هرگز رفتار او را تأیید نکرده‌اند و حس مسئولیت و گناه در آن‌ها بالاست. در تبیین این یافته می‌توان گفت، چون خوش‌بینی به انتظارات مثبت حتی در مواجهه‌شدن با موانع گفته می‌شود، داشتن مادران کمال‌گرای منفی که انتظارات غیر واقع‌بینانه و آرمان‌های دست نیافتنی برای فرزند خود داشته و نمی‌توانند شکست‌های فرزندان خود را بپذیرند و همواره نگرانی و ترس از شکست را به فرزندان خود منتقل کرده و این اجازه را به فرزندان خود نمی‌دهند که از موفقیت‌های کوچک خود شاد شوند و همواره باید بدنبال موفقیت‌های بزرگ و گاه دست نیافتنی باشد، آن‌ها هرگز فرزندان خود را تشویق و تأیید نمی‌کنند و باعث می‌شوند این کودکان هرگز احساس خرسندی نکرده و خود را کوچک بشمارند. آن‌ها انتظار پیامدهای خوب را در فرزند خود از بین برده و خوش‌بینی در آن‌ها را به سمت بدبینی سوق می‌دهند.

افراد خوش‌بین همواره در انتظار نتایج خوشایند هستند (کارور و شیبیر، ۲۰۰۳) و موفقیت‌های خود را به عوامل درونی، کلی و ثابت و شکست‌ها را به عوامل بیرونی، مشخص و گذرا نسبت می‌دهند و والدین افراد خوش‌بین فرزندان خود را تشویق کرده و با شکست‌های آن‌ها خوش‌بینانه مواجه می‌شوند و بدین طریق سبب خوش‌بینی و پشتکار در فرزندان خود می‌شوند (کار، ۱۳۸۵). موارد ذکر شده با خصوصیات والدین کمال‌گرای مثبت مانند تلاش بیش‌تر، کسب موفقیت و پیشرفت به‌منظور دستیابی به پیامدهای مثبت (اسلد و اونز، ۱۹۹۸؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۸)، داشتن کوشش‌های کمال‌گرایانه و تنظیم معیارهای دقیق برای عملکرد،

سازگاری روان‌شناختی خوب مانند عاطفه مثبت، تحمل، موفقیت‌های تحصیلی (بلینگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۳؛ استوبر و کرس‌تینگ، ۲۰۰۷؛ و استامف و پارکر، ۲۰۰۰)، هم‌سویی بالایی دارد و نشان می‌دهد که معمولاً کمال‌گرایان مثبت خوش‌بین بوده و همچنین فرزندان خود را به سوی خوش‌بینی سوق می‌دهند. برعکس در کمال‌گرایی منفی که در آن ویژگی‌هایی مانند خود ارزشیابی انتقادگر، نگرانی زیاد از اشتباهات و احساس تفاوت بین انتظارات و نتایج، و شک و تردید درباره اعمال (دانکلی و همکاران، ۲۰۰۳)، داشتن انتظارات غیر واقعی، انتقادات والدینی (فروست و همکاران، ۱۹۹۰)، عدم اعتماد به دیگران (هیویت و فلت، ۱۹۹۱) و اضطراب و افسردگی (دونالسون و همکاران، ۲۰۰۰، هیویت و همکاران، ۱۹۹۷) وجود دارد، افکار بدبینانه یا انتظار برای نتایج بد در آینده شکل می‌گیرد. به طور خلاصه می‌توان گفت که سرچشمه‌های سبک اسنادی که در بالا ذکر شد، از ویژگی‌های افراد کمال‌گرای مثبت یا منفی است. در نتیجه خوش‌بینی نیز تحت تأثیر کمال‌گرایی قرار خواهد گرفت. بر اساس نتایج این پژوهش ۷٪ واریانس مربوط به خوش‌بینی دختران به وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران به صورت معنادار تبیین می‌شود. علاوه بر تأثیر کمال‌گرایی مادران بر خوش‌بینی دختران آن‌ها عوامل تأثیرگذار دیگری نیز وجود دارند که ممکن است در مجموع بقیه واریانس را تبیین کنند؛ از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: سبک‌های اسنادی، سبک فرزندپروری، نظریه فرزندان درباره جهان، سبک توضیحی مادر (کاراداماس، ۲۰۰۶)؛ انتقاد بزرگان مانند معلم‌ها و والدین، بحران‌های زندگی فرزندان، داشتن کوشش‌های کمال‌گرایانه و تنظیم معیارهای دقیق برای عملکرد (چانگ، ۲۰۰۶)؛ سازگاری روان‌شناختی خوب مانند عاطفه مثبت، تحمل، موفقیت‌های تحصیلی. خودکارآمدی که یکی از عوامل تسهیل‌کننده خوش‌بینی در افراد است (استوبر و کرس‌تینگ، ۲۰۰۷)؛ سلامت جسمانی و فکری، رضایت از روابط میان فردی، عملکرد ورزشی، تعهدات اجتماعی، تحصیلی و شخصی و عزت نفس بالاتر و درجات پایین‌تر تنهایی، خودکارآمدی بالا و درک حمایت قوی که باعث افزایش انتظارات خوش‌بینی می‌شود بلنکشتاین و همکاران (۲۰۰۷)؛ انتظار کمک از خداوند، انتظار وقوع رویدادهای خوشایند و انتظار عملکرد درست، سلامت عمومی، خودتسلط یابی، افسردگی، سن، درآمد، سن مادر، و فصل تولد که رابطه معناداری با خوش‌بینی دارند، سازگاری خانوادگی و مهارت حل مسأله و عملکرد خانواده، رابطه خوب والدین و فرزندان از

عوامل مهم دیگری است که بر خوش‌بینی اثر دارد (چانگ، ۲۰۰۶ و ۲۰۰۹).

نتایج پژوهش نشان داد که همبستگی خودکارآمدی دختران با کمال‌گرایی مثبت مادران مثبت و با کمال‌گرایی منفی مادران منفی معنادار است. این همبستگی به این معنا است که کمال‌گرایی مثبت مادران سبب افزایش خودکارآمدی در دختران و کمال‌گرایی منفی مادران سبب کاهش خودکارآمدی در دختران آن‌ها می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش آبلارد و پارکر^۱ (۱۹۹۷) که دریافتند فرزندان والدینی که به اهداف عملکردی معتقد بودند به طور چشمگیری عملکردهای کمال‌گرایی ناکارآمد را به صورت ترکیبی از نگرانی زیاد نسبت به اشتباهات، تردید درباره اعمال، انتظارات والدینی و انتقادهای والدینی به نمایش گذاشتند و نقطه مقابل فرزندان بودند که والدین آن‌ها اهداف یادگیری داشتند.

در این پژوهش همبستگی مثبت کمال‌گرایی مثبت مادران با خودکارآمدی دخترانشان با نتایج پژوهش‌های محققان از جمله علیزاده و همکاران (۱۳۸۸)؛ نیکنام و همکاران (۱۳۸۹)؛ سرو (۱۳۸۷) هم‌سوئی دارد؛ آن‌ها معتقد هستند کمال‌گرایی مثبت باعث بهبودی خودکارآمدی است. کمال‌گرایی مثبت، انتظاراتی عقلانی و واقع‌گرایانه مطابق با امکانات و محدودیت‌های فرد در او ایجاد می‌کند (تری شورت و همکاران، ۱۹۹۵). این واقع‌بینی با محدودسازی انتظارات در دو زمینه شخصی (کمال‌گرایی خویش‌مدار و کمال‌گرایی دیگرمدار) به فرد کمک می‌کند تا معیارهای سخت و هدف‌های تحقق نیافتنی را نه بر خود (والدین) و نه بر دیگری (فرزندان) تحمیل نکند. در چارچوب تعامل مثبت و سازنده بین مادر و فرزند، انتظارات و آرمان‌های والدین واقع‌بینانه و انعطاف‌پذیر هستند، با امکانات و توانایی‌های فرزندان مطابقت می‌کنند، و در غیاب متغیرهای استرس‌زای انتقادگری و سرزنشگری، زمینه‌های موفقیت برای فرزند فراهم می‌شود (بشارت، ۱۳۸۳). همچنین زمینه برای بهزیستی ذهنی، احساسات مثبت و وضعیت خوب جسمانی مساعد می‌شود که سبب خودکارآمدی بالا (بندورا، ۱۹۹۷؛ کراید^۲ و همکاران، ۲۰۰۳؛ لنت^۳ و همکاران، ۲۰۰۵) خواهد شد. همچنین از آنجایی که خودکارآمدی بالا به عنوان مثال با افکار مثبت بیش‌تری، عزت‌نفس بالاتر، اهداف بالاتر و عواطف مثبت‌تر

-
1. Ablard & Parker
 2. Creed
 3. Lent

بیش‌تر همراه است (کارادماس، ۲۰۰۶) و این در مواردی وجود دارد که والدین خصوصاً مادر از شرایط ذکر شده در کمال‌گرایی مثبت از آن بهره‌مند هستند. در ضمن کوشش کمال‌گرایانه مثبت که فراست و همکاران (۱۹۹۳) مطرح کرده‌اند، از داشتن استانداردهای شخصی کمال‌گرایانه و تنظیم استانداردهای دقیق برای عملکرد جزئی خبر می‌دهد، داشتن مجموعه معیارهای سطح بالای عملکردی و کمال‌گرایی خودمدار نیز در این حیطة قرار می‌گیرند که با سازگاری روان‌شناختی خوب مانند تحمل، مؤفقیتهای تحصیلی و امتحانی (بلینگ^۱ و همکاران، ۲۰۰۳؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۳؛ استوبر و کرسٹینگ^۲، ۲۰۰۷؛ و استامف^۳ و پارکر، ۲۰۰۰) رابطه مستقیم دارند که همگی زمینه را برای خودکارآمدی بالا در فرد آماده می‌کنند. شایان ذکر است مادر کمال‌گرای مثبت با تقویت عزت نفس فرزند خود زمینه را برای خودکارآمدی بالای او فراهم می‌کند، چرا که یکی از اجزاء مهم عزت نفس خودکارآمدی است (باردون-کن و همکاران، ۲۰۰۶).

نتیجه به دست آمده از این پژوهش که حاکی از رابطه منفی بین کمال‌گرایی منفی مادران و خودکارآمدی در دختران آنها است با یافته‌های آبلارد و همکاران (۱۹۹۷)؛ مک کواید (۲۰۰۹)؛ باردون-کن و همکاران (۲۰۰۶)؛ نیکنام و همکاران (۱۳۸۹)؛ استوبر^۴ و همکاران (۲۰۰۸) و علیزاده و همکاران (۱۳۸۸) هم‌سوئی دارد.

کمال‌گرایی منفی، بر عکس کمال‌گرایی مثبت، انتظارات غیرواقعیانه را گسترش می‌دهد و ارزش‌یابی‌های انتقادی را در پی دارد. یکی از مشخصه‌های کمال‌گرایی منفی اصرار بر تحمیل معیارهای کمال‌گرایانه به اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیار دارند (کمال‌گرایی دیگرمدار)، مثل تحمیل معیارهای آرمانی والدین بر فرزندان. این فرایند تحمیل معیارهای کمال‌گرایانه والدین، که معمولاً فراتر از امکانات و توانایی‌های فرزندان است، ترس از شکست در تحقق هدف‌های بلند پروازانه والدین را افزایش می‌دهد. کمال‌گرایی منفی والدین، از طریق مکانیسم فوق‌الذکر، زمینه‌های شکست تحصیلی بیش‌تر دانش‌آموز و پیرو آن تضعیف عزت نفس او را فراهم می‌کند. با توجه به تأکید پژوهش‌های اخیر (باردون-کن و همکاران، ۲۰۰۶)

1. Bieling
2. Kersting
3. Stumph
4. Stoeber

به اینکه عزت نفس یک سازه چند مرحله‌ای و خودکارآمدی جزء اصلی آن است، تضعیف عزت نفس به نوبه خود امکانات و توانایی‌های دانش‌آموز را در مقابله مؤثر با موقعیت‌ها تحلیل می‌برد.

در سایه کمال‌گرایی منفی والدین، سبک تعامل والدین - فرزندان به زمینه‌ای برای افزایش تنش و تعارض بر سر تحمیل آرمان‌های دست نیافتنی والدین از یک سو و ناتوانی فرزندان در تحقق آن آرمان‌ها از سوی دیگر تبدیل می‌شود (بشارت، ۱۳۸۳). این سبک تعامل تعارضی، نگرانی و ترس از شکست، باور به توانایی‌ها را در فرد از بین برده و سبب پایین آمدن خودکارآمدی در فرد می‌شود. فرزند از رفتار یا تفکراتی که موردپسند مادر نیست و مخالف با معیارهای اوست می‌پرهیزد. او از انجام دادن رفتاری که مورد تأیید مادرش نیست در خود احساس گناه و حقارت کرده و حالتی تدافعی می‌گیرد. نتیجه حالت تدافعی، محدود شدن آزادی فرد و عیان نشدن کامل ماهیت حقیقی یا خود اوست. در این حالت تحقق خود به صورت کامل انجام نمی‌شود، چراکه جنبه‌های خاصی از آن را باید مهار زد. فرزند باید رفتار خود را محدود ساخته و واقعیت را تحریف کند، زیرا حتی آگاهی به رفتارها و اندیشه‌های بی‌ارزش همان اندازه بروز آن برای او تهدیدآمیز است. از آنجا که فرزندان نمی‌توانند با نظری باز و به طور کامل با محیط خویش رابطه متقابل برقرار کنند، میان‌تصوری که از خود دارند و واقعیتی که آن‌ها را در میان گرفته است، ناسازگاری ایجاد می‌شود. در نتیجه نمی‌توانند تمام جنبه‌های خود را فعلیت ببخشند. به عبارتی دیگر نمی‌توانند به شخصیت سالمی دست پیدا کنند (شولتز، ۱۳۸۸) و خودکارآمدی آن‌ها آسیب می‌بیند. کمال‌گرایی منفی، که دارای ویژگی‌های مانند خود ارزشیابی انتقادگر، نگرانی زیاد از اشتباهات و احساس تفاوت بین انتظارات و نتایج و شک و تردید درباره اعمال (دانکلی و همکاران، ۲۰۰۳) و احساس ناکامل بودن، داشتن انتظارات غیر واقعی، انتقادات والدینی (فروست و همکاران، ۱۹۹۰)، و به طور کلی اجتناب از عواقب منفی (اسلد و اونز، ۱۹۹۸؛ به نقل از بشارت و همکاران، ۱۳۸۸)، عدم اعتماد به دیگران (هیویت و فلت، ۱۹۹۱) و در نتیجه ایجاد اضطراب و افسردگی (دونالسون و همکاران، ۲۰۰۰) است، منابع خودکارآمدی شامل موفقیت عملکرد، تجربیات جانشینی، قانع‌سازی کلامی، برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی را تهدید می‌کند، در نتیجه خودکارآمدی فرد کمال‌گرای منفی کاهش می‌یابد. برعکس در کمال‌گرایی مثبت تلاش بیش‌تر، کسب موفقیت و

پیشرفت به‌منظور دستیابی به پیامدهای مثبت (اسلد و اونز، ۱۹۹۸؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۸)، داشتن کوشش‌های کمال‌گرایانه و تنظیم معیارهای دقیق برای عملکرد، رابطه مستقیم با سازگاری روان‌شناختی خوب مانند عاطفه مثبت، تحمل، موفقیت‌های تحصیلی (بلینگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۳؛ استوبر و کرس‌تینگ، ۲۰۰۷؛ و استامف و پارکر، ۲۰۰۰) سبب تقویت منابع خودکارآمدی شده و از این طریق آن را افزایش می‌دهد.

بر اساس نتایج این پژوهش حدود ۵٪ واریانس مربوط به خودکارآمدی دختران به‌وسیله کمال‌گرایی مثبت و منفی مادران به صورت معنادار تبیین می‌شود. شایان ذکر است علاوه بر تأثیر کمال‌گرایی مادران بر خودکارآمدی دخترانشان ممکن است عواملی دیگر ۹۵٪ دیگر تبیین کنند. طبق نظر بندورا (۱۹۹۷) خودکارآمدی یک توانایی ثابت نیست، بلکه مفهومی زاینده و مولد است که در آن مهارت‌های شناختی، اجتماعی، هیجانی و رفتاری به‌طور مؤثر برای رسیدن به هدف هماهنگ شده و سازمان می‌یابند و عوامل زیادی می‌توانند بر آن تأثیر بگذارند. به گفته مدوکس و لوئیس (۱۹۹۵) انواع پدیده‌های روانی، از جمله انگیزش، عزت نفس، اعتیادات و روابط میان فردی، موفقیت عملکرد، تجربیات جانشینی، قانع‌سازی کلامی، برانگیختگی جسمانی و هیجانی، داشتن کوشش‌های کمال‌گرایانه و تنظیم معیارهای دقیق برای عملکرد، رابطه مستقیم با سازگاری روان‌شناختی خوب مانند عاطفه مثبت، تحمل، موفقیت‌های تحصیلی سبب تقویت منابع خودکارآمدی شده و از این طریق آن را افزایش می‌دهد.

همچنین بین خودکارآمدی و سلامت روان همبستگی مثبت معناداری یافت و مشاهده شده است. آن دسته از دانش‌آموزانی که کمال‌گرایی مثبت داشتند از سطح خودکارآمدی بالاتری هم بهره‌مند بودند، بهتر از سایر همسالان خود با محیط ارتباط مؤثر برقرار می‌کردند و به عبارت دیگر سازگاری اجتماعی آن‌ها بالا بود. همچنین معلوم شد دانش‌آموزان پر استعداد نسبت به سایر همسالان طبیعی خود از سطح کارآمدی بالاتری بهره‌مند بودند. رابطه بین باورهای خودکارآمدی با مؤلفه‌های سلامت روانی نظیر اضطراب، افسردگی، حساسیت فردی، هراس و وسواس - اجبار نیز معنادار گزارش و مشخص شده است؛ عزت نفس مثبت، پیشرفت تحصیلی بالا و پذیرش همسالان تأثیر مستقیمی بر خودکارآمدی دارد (استوبر و کرس‌تینگ، ۲۰۰۷).

در رابطه با فرضیه ۳ معلوم شد که بین خودکارآمدی و خوش‌بینی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. مطابق نظریه شناختی - اجتماعی بندورا (۲۰۰۶) خودکارآمدی نقش کلیدی و مهم

در سلامت و بهداشت روان و خودگردانی حالات هیجانی داشته و بسیاری از کارکردهای روان‌شناختی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. افراد با خودکارآمدی بالا، استقامت و پشتکار بیشتری داشته و کمتر مضطرب و افسرده هستند (فار و لوکستون^۱، ۲۰۰۳). باورهای خودکارآمدی می‌توانند بر روی فرایندهای توجه و تفکر اثر بگذارند، ایجاد اعتماد کرده و خود شکمی را تضعیف کند (بندورا و وود، ۱۹۸۹). یکی از راه‌های افزایش خودکارآمدی کنترل افکار منفی است. نولن - هوکسما و گیرگوس^۲ (۱۹۹۲) نشان داده‌اند که واکنش‌های نشخوارکننده ذهنی مکرر درباره رویدادهای منفی یا نگران‌کننده زندگی واکنش‌های افسردگی یا اضطراب را شدت و تداوم می‌بخشد (موریس، ۲۰۰۲). خوش‌بینی انتظار برای رویدادهای خوب است که از طریق کنترل افکار منفی که منجر به بدبینی خواهد شد، فرد را به سوی خوش‌بینی سوق می‌دهد. در نتیجه خودکارآمدی بالا در افراد به خوش‌بینی منجر خواهد شد (سرون^۳، ۲۰۰۴؛ به نقل از کارداماس، ۲۰۰۶) و افراد خوش‌بین عملکرد بالاتری نسبت به افرادی که خوش‌بین نیستند، خواهند داشت (کایربای و دیپائولا^۴، ۲۰۰۹؛ سلیگمن و شولمن^۵، ۱۹۸۶). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند خوش‌بینی با پیشرفت بهتر در تحصیلات و عملکرد ورزشی همراه است و خوش‌بینان بیش‌تر از توانایی خود عملکرد دارند (کار، ۱۳۸۵). از آنجایی که انتظار برای رویدادهای خوب تعریف خوش‌بینی است (شیر و کارور، ۱۹۸۵) لذا از طریق کنترل افکار منفی، که منجر به بدبینی خواهد شد، فرد را به سوی خوش‌بینی سوق می‌دهد. در نتیجه خودکارآمدی بالا در افراد به خوش‌بینی منجر خواهد شد (کارداماس، ۲۰۰۶؛ سرون، ۲۰۰۴) و افراد خوش‌بین نسبت به افرادی که خوش‌بین نیستند، عملکرد بالاتری خواهند داشت (کایربای و دیپائولا، ۲۰۰۹؛ سلیگمن و شولمن، ۱۹۸۶). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند خوش‌بینی همراه با پیشرفت بهتر در تحصیلات و عملکرد ورزشی است (به نقل از کار، ۲۰۰۴) و خوش‌بینان بیش‌تر از توانایی‌شان عملکرد دارند (سلیگمن، ۱۳۸۶).

در ضمن خودکارآمدی به داشتن مهارت یا مهارت‌ها مربوط نمی‌شود، بلکه داشتن باور

-
1. Faure & Loxton
 2. Nolen – Heksema & Girgus
 3. Cervone
 4. Kirby & DiPaola
 5. Seligman & Schulman

به توانایی انجام‌دادن کار در موقعیت‌های مختلف شغلی اشاره دارد. باور کارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. و فرد اطمینان دارد در شرایط مختلف با هر نوع مهارتی که داشته باشد وظایف را به نحو احسن انجام دهد. او برای ساختار دادن به زندگی خود چشم‌انداز آینده را مد نظر قرار داده و به جای خطرجویی، بر فرصت‌های بالقوه سودمند تأکید می‌ورزد. او بازده‌های مؤفقت‌آمیز را مجسم کرده (بندورا، ۱۹۹۷) و فقط به نتایج خوب و خوشایند فکر می‌کند (شییر و کارور، ۲۰۰۳). و بالاخره خودکارآمدی یکی از عوامل تسهیل‌کننده خوش‌بینی در افراد است (کاراداماس، ۲۰۰۶).

تقدیر و تشکر

در پایان از مسئولان چهار ناحیه آموزش و پرورش کرج، اولیاء مدارس منتخب و همچنین دانش‌آموزان و مادران شرکت‌کننده در این پژوهش نهایت تشکر و امتنان داریم.

منابع

- بشارت، محمد علی، محمدی، کوروش، پورنقاش تهرانی و حاتمی، جواد (۱۳۸۸). رابطه کمال‌گرایی و سخت‌کوشی با پاسخ‌های فیزیولوژیک ناشی از استرس. *نشریه روانشناسی معاصر، دو فصلنامه انجمن روانشناسی ایران*. ۴(۱): ۴۱-۵۳.
- بشارت، محمد علی، حبیب‌نژاد، محمد و گرانمایه پور، شیوا (۱۳۸۸). رابطه کمال‌گرایی با سلامت روانی. *نشریه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، فصلنامه علمی-پژوهشی انجمن روانشناسی مشاوره ایران*. جلد ۸، شماره ۲۹، صص ۷-۲۲.
- بشارت، محمد علی (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی، علوم تربیتی (دانشگاه تهران)*، بهار و تابستان، ۶۸: ۱۹-۱.
- بشارت، محمد علی (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، *مجله علوم روانشناختی*، ۸، ۳۹۵-۳۴۶.
- سرو، منا (۱۳۸۷). مقایسه نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه بین کمال‌گرایی و موفقیت تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی تهران*.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۶). خوش‌بینی آموخته شده. *ترجمه قربانعلی خدایی*. چاپ اول، تهران: چنار.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۳). *کودک خوش‌بین*. ترجمه فروزنده داورپناه. چاپ اول، تهران: رشد.
- شولتز، دوان (۱۳۸۸). *روانشناسی کمال*. ترجمه گیتی خوشدل. تهران: پیکان.
- عباسی، محمد (۱۳۸۸). *بررسی رابطه بین رضایت‌مندی روانی با خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانشجویان*. پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- علیزاده صحرائی، ام‌هانی، خسروی، زهره، و بشارت، محمد علی (۱۳۸۸). رابطه کارآیی خانواده با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، بهار، ۱۷: ۴۳-۵۹.

قربانی، زهره (۱۳۸۷). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سطح خوش‌بینی والدین با میزان خوش‌بینی فرزندان نوجوان آن‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

کار، آلن (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران:

سخن

کرین، ویلیام (۱۳۸۴). نظریه‌های رشد. ترجمه غلامرضا خوی نژاد و علیرضا رجایی. تهران: رشد.

کمالی نسب، زهرا (۱۳۸۵). رابطه بین کمال‌گرایی مادران با سلامت روان دختران. پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و پژوهش‌های تهران.

نیکنام، ماندانا، حسینیان، سیمین، و یزدی، سیده منور (۱۳۸۹). رابطه باورهای کمال‌گرایانه و رفتارهای خودناتوان ساز در دانشجویان. نشریه علوم رفتاری، تابستان ۴ (۱۲): ۱۱۸-۱۰۳.

یوسفی، قباد، کرمی، ابوالفضل و عباس، آریا (۱۳۸۹). اثربخشی آموزشی مهارت‌های جستجوی شغلی به روش کلپ شغلی بر خودکارآمدی شغلی و سخت‌روی دانشجویان. نشریه مشاوره، بهار ۹ (۳۳): ۸۵-۶۷.

Ablard, K. E., & Parker, W. D. (1997). Parent's achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6): 651-6.

Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior* 28: 99-124.

Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares and T. Urda (Eds.). *Self-Efficacy Beliefs of adolescents*, (vol.5. pp.143). Greenwich. CT: Information Age publishing.

Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 805-814.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28: 117-148.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman & Company.

Bardone-Cone, A. M., Abramson, L.Y., Vohs, K. D., Heatherton, T.F., & Joiner, J. T. E. (2006). Predicting bulimic symptoms: An interactive model of self-efficacy, perfectionism, and perceived weight status. *Behaviour Research and Therapy*. January, 44(1): 27-42.

- Besser, A., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Guez, J. (2008).** Perfectionism, and Cognitions, Affect, Self-esteem and Physiological Reactions in a Performance Situation, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26:206–228.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003).** Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35: 163-178.
- Blankstein, K. R., Hillis Lumley, C., & Crawford, A. (2007).** Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25: 279–319.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005).** Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*. January, 38(1): 103-113.
- Burns, J. M., Andrews, G., & Szabo, M. (2002).** Depression in young people: what causes and can we prevent it? *At mia. Com.au / public / issues / 177-00-0712002 / burt 10371 – fm . pdf*.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003).** Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 75–89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C. (2009).** An Examination of Optimism, Pessimism, and Performance Perfectionism as Predictors of Positive Psychological Functioning in Middle-Aged Adults: Does Holding High Standards of Performance Matter Beyond Generalized Outcome Expectancies? *Cognitive Therapy and Research*, 33: 334–344.
- Chang, E. C. (2006).** Conceptualization and measurement of adaptive and maladaptive aspects of performance perfectionism: Relations to personality, psychological functioning, and academic achievement. *Cognitive Therapy and Research*, 30: 677–697.
- Creed, P.A., Muller, J., & Patton, W. (2003).** Leaving high school: The influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence. *Journal of Adolescence*, 26: 295–311.
- Donaldson, D., Spirito, A., & Farnett, E. (2000).** The role of perfectionism and depressive cognitions in understanding the hopelessness experienced by adolescent suicide attempters. *Child Psychiatry and Human Development*, 31, 99–111.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003).** Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 234–252.
- Faure, S., & Loxton, H. (2003).** Anxiety, depression and self-efficacy level of woman undergoing first trimester abortion. *Sout African Journal of Psychology*, 33: 28 – 38.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002).** *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. In: P.L. Hewitt & G.L. Flett, Editor, *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, American Psychological Association, Washington, DC, pp. 5–31.

- Flett, G.L., Russo, F.A., & Hewitt, P. L. (1994).** Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 12(3):163-179.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993).** A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14: 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990).** The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14: 449-468.
- Gore, P. A. (2006).** Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: Tow incremental validity studies *Journal of Career Assessment*, 14(1), 92-115.
- Hewitt, P. L., Newton, J., Flett, G. L., & Callander, L. (1997).** Perfectionism and suicide ideation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25, 95-101.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L.(1991).** Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 , 456-470.
- Karademas, E. C. (2006).** Self-efficacy, social support and well-being .The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40: 1281-1290.
- Karademas, E. C., Konstantinos, K., & Georgios, D. S. (2007).** Optimism, self-efficacy and information processing of threat- and well-being-related stimuli. *Stress and Health*, 23: 285-294.
- Kirby, M. M., & DiPaola, M. F. (2009).** *Academic optimism and achievement*. In W. K. Hoy & M. F. DiPaola (Eds.), *Studies in school improvement* (pp. 77-94). Charlotte: Information Age Publishing.
- Lent, R.W., Singley, D., Sheu, H., Gainor, K.A., Brenner, B.R., Treistman, D., & Ades, L. (2005).** Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counseling psychology*, 52: 429-442.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007).** Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60: 541-572.
- Maddux, J.E. & Lewis, J. (1995).** *Self - efficacy , Adaptation, and Adjustemnt : Theory , Research and Application* . New York: Plenum press.
- McQuade, Ch. M. (2009).** "An investigation of the relationships among performance anxiety, perfectionism, optimism, and self-efficacy in student performers" *The Sciences and Engineering*. 70(6-B): 22-38.
- Muris, P. (2002).** A Brief Questionnaire for measuring self-efficacy in youth. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment* , 23: 145-149.
- Nolen - Heksema , S., & Girgus, J. S. (1992).** The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin* , 115; 424 - 443.

- Norman, R. M. G., Davies, F., Nicholson, I.R., Cortese, L., & Malla, A., (1998).** The relationship of two aspects of perfectionism with symptoms in a psychiatric outpatient population. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17: 50–68.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2000).** Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6): 1063–1078.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985).** Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M.F., & Carver, C. S. (1992).** Effects of optimism or psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16: 201-228.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. (2002).** Perfectionism: Towards a redefinition and cognitive-behavioral model of maintenance. *Behaviour Research and Therapy*, 40: 773–791.
- Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986).** Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sale agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50: 832–838.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982).** The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51: 663–671.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008).** Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, September, 45(4): 323-327.
- Stoeber, J., & Kersting, M. (2007).** Perfectionism and aptitude test performance: Tastes who strive for perfection achieve better test results. *Personality and Individual Differences*, 42:1093–1103.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000).** A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28: 837–852.
- Suld, S. M., & Huebner, E. S. (2006).** Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78: 179 – 203.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995).** "Positive and negative perfectionism". *Personality and Individual Differences*, 18: 663-668.