

Research Paper

The Effectiveness of Teaching the Dimensions of Perfectionism on the Growth of Self-Efficacy in Students of Special Schools

Azade Sadeghiyan¹, Saeed Vaziri^{2*}, Mohammad Hossein Fallah³

1- Ph.D. Student in counseling, Department of Psychology, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd Iran.

3- Associate Professor, Department of Psychology, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

Received: 2022/02/02

Revised: 2022/05/07

Accepted: 2022/09/09

Use your device to scan and read
the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2022.29918.3585

Keywords:

Self-Efficacy, Student,
Perfectionist, Perfectionism.

Abstract

Aim: One of the variables that plays an important role as a moderating factor between perfectionism and mental health is self-efficacy. The interplay of self-efficacy and experiences of success and failure in different personal and interpersonal contexts has been emphasized in various studies. Therefore, this study was conducted to investigate the effectiveness of perfectionism education on the growth of self-efficacy in students of special schools.

Method: The present study is an experimental study. The research method was quasi-experimental pretest-posttest with a control group. The statistical population of the study included all perfectionist female students referred to Imam Hossein Counseling Center in Yazd, studying in special schools. Students who completed the Hill Perfectionism Questionnaire and obtained the Perfectionism Score were selected by purposive and convenience sampling. The researcher randomly selected 24 perfectionist female students and then assigned them to the experimental and control groups (12 in each group). The instruments used in this study were the Self-Efficacy Scale (Morris, 2002) and the Perfectionism Questionnaire (Hill, 2004). Participants in the experimental group received perfectionism-based dimensions of perfectionist students' training in 9 sessions of 90 minutes, but the control group did not receive any intervention. The data were analyzed at two descriptive levels (frequency, percentage, mean and standard deviation) and inferential level (one-way analysis of covariance) using spss2 software.

Results: The results of data analysis showed that the curriculum based on lived experiences of perfectionist students had a significant effect ($p < 0.05$) on the dependent variable of self-efficacy. Also, the special intervention program of perfectionists has had an effect on increasing the academic, social and emotional self-efficacy of students.

Conclusion: In explaining these results, it should be said that the program developed in this study is based on the real experiences of perfectionist students (the first qualitative stage of the research) and has been developed specifically for perfectionist students and the psychometric properties of the program by experts in this field has been approved and has somehow dealt with both academic issues and the behavioral and emotional problems of perfectionist students, so it has had the necessary effectiveness on self-efficacy.

Citation: Sadeghiyan, A., Vaziri, S., Fallah, M.H., The Effectiveness of Teaching the Dimensions of Perfectionism on the Growth of Self-Efficacy in Students of Special Schools: Journal of Psychological Methods and Models 2022; 13 (48): 115-130.

*Corresponding Author: Saeed Vaziri

Address: Assistant Professor, Department of Psychology, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd Iran.

Tell: 09131572991

Email: s.vaziri@iauyazd.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

The fast and complicated alterations of human societies through the years have left a significant effect on educational methods. Schools are now trying to organize students from early years to be one step ahead of their peers. This method of education and training has led students to see themselves as valuable once they are recognized by others. Since the approval of others plays an important role in people's personality structure, they struggle to redouble their efforts to positively meet their reaction expectations. Over time, this process becomes a stable behavior and therefore the expectations of others will settle with ambitious and unattainable expectations of oneself. The perfectionism of those people is not limited to one or more specific activities, but they need to be excellent and perfect in all areas of life. Perfectionism is basically formed in childhood and it is the result of academic performance that has always led the student to improve; "Being a part of a football team is insufficient, you must be the captain. It's not enough to play musical instrument, you have to become more professional and famous". Schools love their students, but the legacy they leave is children who think that whatever they do is not enough. Perfectionism is a personality trait. The knowledge and recognition of perfectionism and its related issues and problems is particularly important to students.

Bandura believed that people's beliefs and judgments about their capabilities to perform tasks associated with educational situations were called instructional self-efficacy. In Bandura's view, students with self-efficacy showed more effort and persistence once faced with issues than those who doubt their capabilities and actively interact in learning activities. Students react differently to the completion of school work, this reaction being sometimes accompanied by motivation and enthusiasm to learn, sometimes by

reluctance and rejection. Some of them deal with academic matters and try to learn as much as possible, while others only care about the learning outcome being the best. The problem is this: why do some students want to learn for the sake of learning, while others are constantly comparing themselves to others and trying to prove their competence by appearing smart to their peers, parents, and teachers? (3).

Materials and Methods

This study was practical and semi-experimental. The study design was a pretest-posttest with a control group. In this program, matched subjects were randomized into 2 experimental and control groups. After that, both groups were given a pre-test, then the experimental group was intervened, and finally both groups were given a post-test and the results were statistically evaluated.

The statistical subjects of this study were all perfectionist (high school girls) referred to the Imam Hossein Counseling Center of Yazd who attended magnet schools (magnet schools are a combination of gifted, public, and nonprofit samples). Of the 120 students referred, 24 were selected using a simple and convenient purposive sampling method and randomly allocated into two groups (12 students): experimental and control. For the students who completed the Hills perfectionism questionnaire and received a perfectionism score, the sampling method was simple: 24 students were randomly selected for the two experimental and control groups.

The following questionnaires were used to collect the required data for this study.

Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C)

The self-efficacy questionnaire for children and adolescents was designed and compiled by Morris (2001) to measure self-efficacy. This questionnaire has 23 questions and the 3 components of social self-efficacy, academic self-efficacy, and emotional self-efficacy, and used a five-

point Likert scale with questions such as (How well can you express your opinion when other classmates disagree with you?) to measure the self-efficacy of children and adolescents aged 7-18 years.

Hill Perfectionism Questionnaire

In this study, Hills Perfectionism Questionnaire was used to measure subjects' perfectionism.

Educational Content

The educational package developed by Sadeghian et al. (3) was examined in a qualitative phenomenological study based primarily on students' lived experiences of perfectionism through content analysis of the interviews. In the qualitative part, the statistics obtained from the in-depth interviews were analyzed using the Colaizzi's method and led to the coding and compilation of classes and themes.

The results included 9 main themes: Striving for Excellence, Negative Thoughts and Feelings, Social Isolation, Goal Setting, Experience of Blame, Positive Achievement, Lack of Self-Confidence, Behavioral Problems, Procrastination, and 19 subthemes. Based on the main themes identified, a review of educational and therapeutic methods related to perfectionism (in various books and articles) was then conducted to design specific training sessions for perfectionism. Finally, an educational program based on the lived experiences of perfectionist students and whose content is based on a combination of cognitive behavioral therapy and self-compassion was compiled in 9 units. The educational program, which was developed using focus groups composed of specialized counselors from educational institutions in Yazd province, was studied and the relative content validity coefficient of each session was calculated and its content and form validity was confirmed.

Results

In this study, two levels of descriptive and inferential statistics were used for data analysis. At the descriptive statistics level, frequencies, percentages, means, and standard deviations were used, and at the inferential statistics level, one-way analysis of covariance was applied to confirm or reject study hypotheses.

The MANCOVA analysis test was used to test the research hypothesis. The Shapiro-Wilk *test* examined if a variable was normally distributed in a population. The results showed that all components of self-efficacy were normally distributed. Moreover, Levene's *test* showed that all variables examined had the same variance in pre and post tests.

Results of one-way analysis of covariance showed that all components of self-efficacy were significantly different between control and experimental groups with an error rate of less than 5%. Corresponding to the eta coefficient values, the social self-efficacy, the academic self-efficacy and the emotional self-efficacy components caused differences of 29%, 25% and 30%, respectively.

Discussion

The aim of the current study was the effectiveness of teaching the dimensions of perfectionism, based on the lived experience of students of magnet schools of perfectionism (researcher-made), on the development of self-efficacy in them. The results showed that the special intervention program for perfectionists (researcher-made) significantly increased students' social self-efficacy ($p < 0.05$); This is consistent with the results of Monesan (18), Honget al. (19), Lubertoet al. (20), Manavipour and Saedian (21).

A special intervention program for perfectionists (researcher-made) significantly increased students' emotional self-efficacy ($p < 0.05$). This finding was consistent with the results of Senderey and Papps (23), Narimani et al. (24), and Cavicchioliet al (25).

The special intervention program for perfectionists (researcher-made) significantly increased the academic self-efficacy of students ($p < 0.05$); This finding was consistent with the research results of Osenket al. (27), Jaworski et al. (28), Akif Karaman et al. (29), and Shabankare Moghadam et al.(30).

Conclusion

According to the results of the research, it should be said that the educational program developed in this research was based on the real experiences of perfectionist students (the first qualitative stage of research) and was specially designed for them. The psychometric features of the program were recognized by experts in the field and somehow addressed both the academic, behavioral and emotional problems of perfectionist students, giving it the necessary potency for self-efficacy.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines All subjects answered the questionnaires with complete satisfaction.

Funding

No funding.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش ابعاد کمال گرایی بر رشد خودکارآمدی در دانش آموزان مدارس خاص

آزاده صادقیان^۱، سعید وزیری^{۲*}، محمدحسین فلاح^۳

۱- دانشجو دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

۲- استادیار، گروه مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

۳- دانشیار، گروه مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

چکیده

هدف: یکی از متغیرهایی که به عنوان یک عامل تعدیل کننده نقشی مهم را بین کمال گرایی و سلامت روانی ایفا می کند، خودکارآمدی می باشد. تاثیر متقابل خودکارآمدی و تجربه های موفقیت و شکست در زمینه های گوناگون شخصی و بین شخصی در پژوهش های گوناگون تاکید شده است. لذا، این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابعاد کمال گرایی بر رشد خودکارآمدی در دانش آموزان مدارس خاص انجام شد.

روش: این مطالعه یک مطالعه تجربی است. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان (دوره متوسطه) دختر کمال گرا مراجعه کننده به مرکز مشاوره امام حسین یزد، مشغول به تحصیل در مدارس خاص (منظور از مدارس خاص: ترکیبی از دانش آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و غیرانتفاعی) بود. به تعداد ۱۲۰ نفر. دانش آموزانی که پرسش نامه کمال گرایی هیل را پر کرده و نمره کمال گرایی را کسب کردند به روش نمونه گیری هدفمند ساده و در دسترس انتخاب شدند. به این ترتیب پژوهشگر ۲۴ نفر از دانش آموزان دختر کمال گرا را به گونه تصادفی انتخاب کرد بعد در دو گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند (هر گروه ۱۲ نفر). ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش مقیاس خودکارآمدی (موریس، ۲۰۰۲) و پرسش نامه کمال گرایی (هیل، ۲۰۰۴) بود. شرکت کننده های گروه آزمایش آموزش ابعاد کمال گرایی مبتنی بر تجربه زیسته دانش آموزان کمال گرا را طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای دریافت کردند، اما گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده های حاصل از پژوهش در دو سطح توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و سطح استنباطی (تحلیل کواریانس یک راهه) و با استفاده از نرم افزار SPSS2 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش آموزان کمال گرا در سطح معنی داری ($p < 0.05$) بر متغیر وابسته خودکارآمدی اثرگذاری معنادار داشته است. همچنین، برنامه مداخله ای ویژه کمال گرایان بر افزایش خودکارآمدی تحصیلی، اجتماعی و هیجانی دانش آموزان تاثیر داشته است.

نتیجه گیری: در تبیین این نتایج باید گفت از آنجایی که برنامه آموزشی تدوین شده در این پژوهش براساس تجربه های واقعی دانش آموزان کمال گرا بوده (مرحله اول کیفی پژوهش) و به طور اختصاصی برای دانش آموزان کمال گرا تدوین شده است و ویژگی های روانسنجی برنامه توسط متخصصان این زمینه تایید شده و به نحوی هم به مسائل تحصیلی و هم مشکلات رفتاری و هیجانی دانش آموزان کمال گرا پرداخته است، بنابراین بر خودکارآمدی از اثربخشی لازم برخوردار بوده است.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۳

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۰۲/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۱۸

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jpmm.2022.29918.3585

واژه های کلیدی:

خودکارآمدی، دانش آموز، کمال گرا، کمال گرایی.

* نویسنده مسئول: سعید وزیری

نشانی: استادیار، گروه مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

تلفن: ۰۹۱۳۱۵۷۲۹۹۱

پست الکترونیکی: s.vaziri @ iauyazd.ac.ir

مقدمه

خودکارآمدی، به عنوان باورهای فرد در مورد توانایی‌هایش در سازماندهی و انجام برخی از اعمال برای رسیدن به اهداف مطلوب در شرایط و حوزه‌های خاص، تعریف شده است. خودکارآمدی به احساس عزت نفس و ارزش خود، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی اطلاق می‌شود (۱). بندورا معتقد است که باورها و قضاوت‌های افراد از توانایی‌هایشان در انجام تکالیف مربوط به موقعیت‌های تحصیلی را خودکارآمدی تحصیلی گویند. از دیدگاه بندورا فراگیران خودکارآمد هنگام مواجه با مشکلات بیش‌تر از افرادی که به قابلیت خود تردید دارند از خود سخت‌کوشی و پشتکار نشان می‌دهند و فعالانه در فعالیت‌های آموزشی شرکت می‌کنند. همچنین، وولف خودکارآمدی را به عنوان یکی از مهمترین مفاهیم در نظریه‌های یادگیری دانسته که به قضاوت فرد در مورد توانایی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف یا کار اشاره دارد. پژوهش‌ها رابطه‌ی مثبت معناداری را بین احساس خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی نشان می‌دهد. احساس خودکارآمدی در دانش‌آموزان با انگیزش، مقدار تلاش، و استقامت در موقعیت کلاسی رابطه‌ی مثبت دارد (۲). بندورا همچنین، دریافت که مدارس، احساس خودکارآمدی را در دانش‌آموزان خود به شیوه متفاوت القا می‌کنند. در مدرسی که دانش‌آموزان پیشرفت زیادی داشتند، مدیران بیش‌تر به فکر آموزش بودند تا وضع کردن خط مشی‌ها و مقررات، و آموزگاران انتظارات بالایی از دانش‌آموزان خود داشتند و معیارهای بالایی را برای آنها تعیین می‌کردند. در مدرسی که دانش‌آموزان پیشرفت کمی داشتند، مدیران بیش‌تر نقش مجری و برقرارکننده نظم را داشتند تا مربی، و آموزگاران از دانش‌آموزان خود انتظار عملکرد تحصیلی کمتری داشتند (۱).

دانش‌آموزانی که احساس خودکارآمدی بالاتری دارند، با شدت و پشتکار بیش‌تری تلاش می‌کنند. البته بین تأثیر احساس خودکارآمدی بر مقدار تلاش به هنگام یادگیری و تأثیر آن بر اجرای مهارت‌های فراگرفته شده تفاوت وجود دارد زیرا افراد با خودکارآمدی بالا، ممکن است احساس کنند به تلاش برای یادگیری این مهارت‌ها نیاز چندانی ندارند (۱).

دانش‌آموزان در برخورد با تکالیف آموزشی به شیوه‌های گوناگون واکنش نشان می‌دهند، این واکنش در برخی همراه با انگیزه و اشتیاق برای یادگیری و در برخی همراه با اکراه و امتناع می‌باشد. برخی از آنان با مسائل تحصیلی درگیر شده و برای هرچه بیش‌تر شدن یادگیری تلاش می‌کنند، در صورتی که برخی دیگر تنها به نتیجه یادگیری و سرآمد یا بهتر از همه بودن، اهمیت

می‌دهند. مسئله این است که چرا برخی از دانش‌آموزان، خواهان یادگیری برای یادگیری بوده درحالی که برخی دیگر دائم در حال مقایسه خود با دیگران هستند و سعی دارند شایستگی خود را به وسیله باهوش جلوه دادن نزد همکلاسی‌ها، والدین و معلمان به اثبات برسانند؟ (۸).

یکی از متغیرهایی که از باور فرد به خودکارآمدی خویش نشأت می‌گیرد، کمال‌گرایی^۱ است. در پژوهش‌های یک دهه اخیر بر نقش خودکارآمدی در بروز رفتارهای گوناگون کمال‌گرایان مثبت و منفی تأکید کرده‌اند. همچنین، افراد با کمال‌گرایی مثبت خودکارآمدی بالایی دارند و اضطراب کمتری تجربه می‌کنند (۳). افزون بر این، در پژوهش ناکانوک (۲۰۰۹)^۲ کمال‌گرایان مثبت با خودکارآمدی بالا و افسردگی پایین مشخص شدند، نسبت به کمال‌گرایان منفی و غیرکمال‌گرایان که خودکارآمدی پایین و افسردگی بالایی داشتند (۴،۵۶). کمال‌گرایی یکی از پرکاربردترین سازه‌های روانی در پژوهش‌های بیش از یک قرن پیش تاکنون بوده است. اما حیطه ابعاد کمال‌گرایی هنوز به اندازه کافی کشف نشده است. کمال‌گرایی یک انرژی است که هم به صورت مثبت و هم منفی می‌توان از آن استفاده کرد. اگر از درون برخاسته باشد، می‌تواند به تکامل حرفه‌ای و شخصی، تصورات واقعی در موفقیت، رشد ذهنی و روحی منجر شود، یا یک پاسخ به فشار بیرونی که در این صورت دردناک است. کمال‌گرایی یک سازه شخصیتی مهم در سلامت روان و عملکرد تحصیلی افراد است. همچنین، کمال‌گرایی با تحت تأثیر قرار دادن گسترده نگرانی و هیجان‌پذیری، نگرش فرد را به انگیزه‌ها، کسب معلومات، چگونگی پردازش داده‌ها و کارکرد تحصیلی دگرگون می‌سازد و با ساز و کار خاص خود، توان پیشرفت و بروز خلاقیت و استعداد را در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متأثر می‌سازد. بسیاری از دانش‌آموزان تمایلات کمال‌گرایانه نشان می‌دهند و استانداردهای چشمگیری برای خود قرار می‌دهند و اغلب آنان کمال‌گرایی را به عنوان خصیصه مثبت می‌شناسند که موجب تلاش بیش‌تر می‌شود، درحالی که ممکن است کمال‌گرایی پیامدهای منفی مانند اضطراب و افسردگی داشته باشد و این به علت عدم شناخت کافی افراد از کمال‌گرایی و ابعاد مثبت/منفی بودن آن باشد.

با توجه به اینکه ویژگی شخصیتی کمال‌گرایی و ابعاد آن مشکلات قابل ملاحظه‌ای را برای دانش‌آموزان به ویژه در رابطه با سطح خودکارآمدی بوجود می‌آورد، لازم است مشکلات کمال‌گرایی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرند. از مجموع ادبیات پژوهش و نظریه‌های گوناگون در حیطه کمال‌گرایی

^۱performance^۲Nakanok

روش پژوهش

این پژوهش کاربردی و از نوع نیمه‌آزمایشی است. طرح پژوهش به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این طرح آزمودنی‌های متجانس به روش تصادفی به ۲ گروه آزمایش و کنترل یا گواه تقسیم شدند. سپس پیش‌آزمون برای هر دو گروه انجام شد آنگاه مداخله برای گروه آزمایش انجام گردید و در نهایت پس‌آزمون از هر دو گروه گرفته شد و نتایج مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش، تمامی دانش‌آموزان (دوره متوسطه) دختر کمال‌گرا مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره امام حسین یزد، مشغول به تحصیل در مدارس خاص (منظور از مدارس خاص: ترکیبی از دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان، نمونه دولتی و غیرانتفاعی) بودند. به تعداد ۱۲۰ نفر. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده بود. پژوهشگر ۲۴ نفر را به طور تصادفی انتخاب کرد. بعد به طور تصادفی هریک از دانش‌آموزان را در ۲ گروه آزمایش و کنترل (۱۲) نفره جایگزین کرد. حجم نمونه شامل ۲۴ نفر از دانش‌آموزان دختر کمال‌گرا بودند که به صورت تصادفی ساده انتخاب شده‌اند.

ملاک های ورود به پژوهش شامل:

- ۱) گرفتن نمره بالاتر از متوسط در پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل.
 - ۲) کسب نمره پایین‌تر از ۵۰ در پرسش‌نامه خودکارآمدی موریس.
 - ۳) مشغول به تحصیل در مدارس خاص.
 - ۴) داشتن دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال.
 - ۵) تمایل به شرکت در جلسه‌های آموزشی بود.
- هم‌چنین، ملاک های خروج از پژوهش شامل:
- ۱) غیبت بیش از دو جلسه.
 - ۲) عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در گروه.
 - ۳) عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش.

ابزار

در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های زیر برای گردآوری داده‌های مورد نیاز استفاده شد.

۱- مقیاس خودکارآمدی موریس^۱ (SEQ-C):

پرسش‌نامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان توسط موریس در سال (۲۰۰۱) برای سنجش خودکارآمدی طراحی و تدوین شده است. این پرسش‌نامه دارای ۲۳ سوال و سه مولفه خودکارآمدی اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی و خودکارآمدی هیجانی می‌باشد

می‌توان نتیجه گرفت که کمال‌گرایی یک پدیده دو وجهی است، کمال‌گرایی از سویی می‌تواند منجر به تاثیرات مثبت و از سوی دیگر می‌تواند پیامدهای منفی به همراه داشته باشد که هم جنبه‌های مثبت آن و هم منفی به شدت تحت تاثیر سیستم آموزشی مدارس و سیستم تربیتی خانواده قرار دارد که این موضوع در مدارس خاص اهمیت دو چندان دارد. چرا که در این مدارس از دانش‌آموزان انتظارات متفاوت و سطح بالاتری از مدارس عادی وجود دارد. در سیستم آموزشی مدارس خاص، از دانش‌آموز انتظار می‌رود که در بیش‌تر زمینه‌ها سرآمد و ممتاز باشد. گرچه شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی و خودکارآمدی رابطه وجود دارد؛ به گونه‌ای که بین خودکارآمدی و بعد مثبت کمال‌گرایی رابطه مثبت و بین خودکارآمدی و بعد منفی کمال‌گرایی رابطه منفی وجود دارد و هم‌چنین، کمال‌گرایی با اکثر اختلالات مرتبط است (۷)، اما در سیستم آموزشی کنونی ما کمال‌گرایی به ویژه در بین دانش‌آموزان، با وجود تمام دشواری‌هایی که برای آنها به وجود می‌آورد روز به روز در حال گسترش است، از سویی نبود پژوهش کیفی و نیز عدم آگاهی از مشکلات واقعی دانش‌آموزان کمال‌گرای مدارس خاص دغدغه‌های پژوهشگر را دوچندان کرده بود.

بنابراین، پژوهشگر در یک مطالعه کیفی به تبیین تجارب زیسته دانش‌آموزان مدارس خاص از کمال‌گرایی پرداخت تا از این راه به درک عمیق و توصیف کامل از این تجربیات دست یابد. در این مسیر تلاش شد تا باورهای بنیادی ذهنی دانش‌آموزان از ابعاد کمال‌گرایی به طرز دقیق و جزئی کشف و مشخص شود که کمال‌گرایی و ابعاد دوگانه مثبت/منفی آن برای آنها چه معنا و مفهومی دارد. مضامین اصلی کشف شده شامل: " برتری‌جویی، افکار و احساسات منفی، انزوای اجتماعی، هدف‌گذاری، تجربه سرزنش، دستاوردهای مثبت، عدم اعتماد به نفس، مشکلات رفتاری، اهمال‌کاری " بود (۸).

لذا با توجه به کمبود مطالعات انجام شده در زمینه درمان و حل مشکلات دانش‌آموزان کمال‌گرا و با توجه به اینکه کمال‌گرایی سازه‌ای دوبعدی است و هم‌چنین، اهمیت فراوان بعد منفی کمال‌گرایی و تاثیر آن بر خودکارآمدی و اهداف پیشرفت در امر تحصیل فراگیران و پیشرفت‌های بعدی در محیط‌های شغلی و اجتماعی این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی آموزش ابعاد کمال‌گرایی (مبتنی بر تجربه‌زیسته دانش‌آموزان مدارس خاص از کمال‌گرایی)، بر رشد خودکارآمدی در دانش‌آموزان کمال‌گرای مدارس خاص انجام شد.

1. Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C)

- ۲- در هر متن باید زیر عبارات مهم مرتبط با پدیده مورد مطالعه خط کشیده شود. این عبارات و جملات باید در برگه‌ای جدا دوباره کدگذاری شوند.
- ۳- معنایی که در بطن این عبارات مهم وجود دارد باید استخراج و فرمول بندی شود.
- ۴- معنای استخراج شده باید در قالب خوشه‌ها و مضامین دسته بندی شوند.
- ۵- یافته‌های مطالعه باید در قالب توصیفی جامع که برتاباننده همه ویژگی‌های پدیده مشاهده شده است یکپارچه شود.
- ۶- ساختار کلی خوشه‌ها و مضامین استخراج شده دوباره بررسی شوند.
- ۷- اعتبار و پایایی خوشه‌ها و مضامین را یک ارزیاب دیگر تعیین می‌کند و در نهایت پژوهشگر باید نتایجی را که از تفسیر مصاحبه‌ها استخراج کرده است با مصاحبه شونده‌گان در میان بگذارد تا از اعتبار یافته‌هایش اطمینان حاصل کند (۱۳).

نتایج شامل ۹ مضمون اصلی برتری جویی، افکار و احساسات منفی، انزوای اجتماعی، هدف‌گذاری، تجربه سرزنش، دستاوردهای مثبت، عدم اعتماد به نفس، مشکلات رفتاری، اهمال کاری و ۱۹ مضمون فرعی بود. سپس بر اساس مضامین اصلی کشف شده به مطالعه مروری روش‌های آموزشی و درمانی مربوط به کمال‌گرایی (که در کتابها و مقالات گوناگون بودند) پرداخته شد تا جلسه‌های آموزشی ویژه کمال‌گرایی طراحی شود. در نهایت، برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا در ۹ جلسه آموزشی تدوین شد و این محتوای آموزشی بر اساس ترکیبی از مولفه‌های درمان شناختی- رفتاری و خود شفقت‌ورزی طراحی شده است. برنامه آموزشی طراحی شده با استفاده از روش گروه‌های کانونی متشکل از مشاوران تخصصی مدارس آموزش و پرورش استان یزد مورد بررسی قرار گرفت و ضریب CVR مربوط به هر جلسه محاسبه و روایی محتوایی و صوری آن مورد تایید قرار گرفت (۸).

تعیین روایی محتوایی به صورت کمی

برای بررسی روایی محتوایی به شکل کمی، از ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) استفاده شد. بر این اساس به ۱۵ نفر از مشاوران تخصصی مدارس استان یزد پرسش‌نامه‌ای با گزینه‌های "ضروری است"، "مفید، اما ضروری نیست"، "ضرورتی ندارد" در ارتباط با هریک از جلسات و سر فصل‌های برنامه آموزشی مختص کمال‌گرایی ارائه شد. این افراد هریک از جلسات را بر اساس این پرسش‌نامه مورد ارزیابی قرار دادند و در نهایت،

و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (چقدر خوب می‌توانی عقیده‌ات را زمانی که سایر همکلاسی‌ها مخالف تو هستند بیان کنی؟) برای سنجش خودکارآمدی کودکان و نوجوانان ۷-۱۸ سال مورد استفاده قرار می‌گیرد. ۸ سؤال اول خودکارآمدی اجتماعی، ۸ سؤال دوم خودکارآمدی هیجانی و ۷ سؤال سوم خودکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. نمره‌ای که فرد می‌گیرد از ۲۳ پایین‌ترین تا ۱۱۵ بالاترین سطح خودکارآمدی متفاوت می‌باشد که به سطح ضعیف، متوسط، و خوب تقسیم‌بندی شد. تیمور قاسمی (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۰ گزارش کرده است (۹).

۲- پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل:

در این پژوهش بمنظور اندازه‌گیری کمال‌گرایی آزمودنی‌ها از پرسش‌نامه کمال‌گرایی هیل استفاده شد. هیل و همکاران (۲۰۰۴) اقدام به ساختن ابزاری کردند که به صورت خودگزارشی و از نوع پرسش‌نامه‌های عینی است و بر اساس دیدگاه شناختی- رفتاری تهیه شده است (۱۰). نسخه فارسی پرسش‌نامه کمال‌گرایی شامل ۵۸ عبارت و ۶ زیرمقیاس (انطباقی: هدفمندی- نظم و سازمان‌دهی- تلاش برای عالی بودن و غیرانطباقی: حساسیت بین‌فردی- ادراک فشار از سوی والدین- استانداردهای بالا برای دیگران) است که توسط سهیلا سمانی در سال ۱۳۸۹ در نمونه ایرانی اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی شد. این مقیاس بر پایه مقیاس لیکرت چهارگزینه‌ای، کاملاً مخالف (=۱)، مخالف (=۲)، موافق (=۳) و کاملاً موافق (=۴) اعتباریابی و رواسازی شده است (۱۱). ثبات درونی پرسش‌نامه توسط هیل و همکاران (۲۰۰۴) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و با استفاده از تحلیل عاملی ۰/۸۳ گزارش شد (۱۰). در نسخه فارسی پایایی این پرسش‌نامه توسط جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) با استفاده از تحلیل عاملی ۰/۹۰ گزارش گردید (۱۲).

محتوای آموزشی

بسته آموزشی تدوین شده توسط صادقان و همکاران (۸) طی یک بررسی کیفی پدیدارشناسی بر اساس تجربه زیسته دانش‌آموزان مدارس خاص از کمال‌گرایی بر اساس تحلیل محتوای مصاحبه‌ها شناسایی شدند. در بخش کیفی داده‌های حاصل از مصاحبه‌های عمیق با استفاده از روش کلایزی مورد بررسی قرار گرفتند و منجر به کدگذاری و تدوین مقوله‌ها و مضامین شدند. مراحل انجام تجزیه و تحلیل پدیدارشناسی با روش کلایزی به شرح زیر است:

- ۱- هریک از برگه‌های مصاحبه بهتر است بارها خوانده شود تا معنایی جامع از آن متن به دست آید.

در این رابطه n_E تعداد متخصصانی است که به گزینه " ضروری" پاسخ داده‌اند و N تعداد کل متخصصان است. اگر مقدار محاسبه شده از مقدار جدول CVR بزرگ‌تر باشد اعتبار محتوای آن آیتم پذیرفته می‌شود (۱۳). با توجه به جدول CVR برای ۱۵ نفر متخصص حداقل ضریب روایی ۰/۴۹ می‌باشد. در جدول زیر ضریب روایی برای هر جلسه ذکر شده است:

تعداد ۳ جلسه حذف، برخی از جلسات آموزشی اصلاح شدند و در نهایت ۹ جلسه آموزشی که دارای ضریب روایی بالاتری بودند، انتخاب شدند. روش محاسبه ضریب CVR بر اساس فرمول زیر صورت گرفت:

$$CVR = \frac{n_E - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

جدول ۱- ضریب روایی

جلسه‌های برنامه آموزشی	ضریب روایی محاسبه شده
اول	۰/۸۶
دوم	۰/۷۳
سوم	۰/۸۶
چهارم	۱
پنجم	۰/۷۳
ششم	۱
هفتم	۰/۸۶
هشتم	۰/۷۳
نهم	۰/۷۳

محتوای پروتکل تدوین شده در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- خلاصه جلسه‌های برنامه آموزشی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا

جلسه‌ها	شرح جلسه‌ها
اول	آشنایی دانش‌آموزان با مدرس و فرایند آموزش در این جلسه مدرس به معرفی خود، توضیح اهداف و قوانین جلسه‌های آموزشی می‌پردازد. دانش‌آموزان نیز به معرفی خود و مشکلات احتمالی می‌پردازند. در نهایت مدرس به طور اختصار ویژگی‌های کمال‌گرایی را توضیح می‌دهد و فرایند طراحی، تدوین برنامه و اهمیت و کاربرد آن مورد اشاره قرار می‌گیرد. اجرای پیش‌آزمون.
دوم	توجه به آنچه وجود دارد (ذهن آگاهی) - آگاهی اینجا و اکنون - قدردانی از جنبه خوب خود/ قدردانی از جنبه‌های مثبت زندگی - تعریف فکر، احساس، رفتار و بیان ارتباط این سه کارکرد انسانی از طریق مدل ABC، استفاده از کاربرگ شماره ۱ و ۲ که تکمیل‌کننده بحث هستند.
سوم	آموزش اجزاء شفقت: ۱- استدلال مهربانانه ۲- توجه مهربانانه ۳- رفتار مهربانانه ۴- احساس مهربانانه - نوشتن نامه شفقت به خود- تبدیل کار به تفریح. کار بر روی ترس از شفقت به خود و موانع آن. ایفای نقش در سه بعد: خود انتقادگر، خود انتقاد شونده، خود شفقت آمیز. پیدا کردن لحن و تن صدای خودانتقادگر هنگام گفتگوی درونی و مشابهت آن با الگوی گفتگوی آدمهای مهم زندگی مثل پدر و مادر. پیدا کردن رنگ، مکان و موسیقی شفقت ورز (اجزای تصویر پردازی‌های شفقت ورز). جدول هفتگی افکار انتقادگر، افکار شفقت ورز، رفتار شفقت ورز.
چهارم	آموزش مرز بین پیشرفت‌گرایی و برتری‌جویی - رفتارهای منطقی لازم برای غلبه بر گرایش‌های برتری‌جویی. استفاده از کاربرگ شماره ۳ که تکمیل‌کننده بحث هست.
پنجم	آموزش ارتباط موثر - آموزش اصل پذیرش - اجزاء پذیرش: ۱- خودپذیری ۲- دیگرپذیری ۳- زندگی‌پذیری نامشروط. آموزش تمایز فکر از واقعیت - عقاید نامعقول به سه حوزه تقسیم می‌شوند: ۱- توقع از خود ۲- توقع از دیگران ۳- توقع از دنیا و زندگی - و استفاده از کاربرگ ۴ که تکمیل‌کننده بحث هست.
ششم	بازی مقایسه، آموزش برای یافتن باورهای جایگزین مناسب، نوشتن خود آشکار ساز - افزایش احساس کنترل شخصی - خودتنظیمی رفتار از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه هستند.

- هفتم آموزش خودشناسی- واکنش نسبت به اشتباه-مفاهیم نوازش و خود نوازش‌گری- ایجاد تصویر ذهنی مثبت از خود- خوشبینی- جایگزین کردن خودتشویق‌گری به جای خودانتقادگری و کسب توانایی تقویت خود، مفاهیم واقع بینی، شناخت نقاط قوت و ضعف خود و پذیرفتن محدودیت‌های خود و جامعه بویژه در هدف گذاری از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه هستند.
- هشتم آموزش غلبه بر تعلل ورزی و اهمال کاری- تکنیک فازبندی کارها- مفاهیم اولویت‌بندی کارها- توجه به عمل‌گرایی- پرورش عادت‌های مناسب مطرح شد.
- نهم آموزش مراحل هدف‌گذاری- نتیجه‌گرایی یا فرایند‌گرایی- روشن بودن هدف- برنامه ریزی برای رسیدن به هدف- آینده‌نگری- مهارت حل مسئله از جمله مباحث مطرح شده در این جلسه هستند. جمع بندی جلسات، اجرای پس‌آزمون و پایان کار.

یافته‌ها

(فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و در سطح آمار استنباطی از (تحلیل کواریانس یک راهه) برای تأیید یا رد فرضیه- های پژوهش استفاده شد.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از

جدول ۳- داده‌های جمعیت‌شناختی پژوهش

گروه	فراوانی	درصد	جنسیت	فراوانی	درصد
آزمایش	۱۲	۵۰	دختر	۱۳	۵۴/۲
کنترل	۱۲	۵۰	پسر	۱۱	۴۵/۸
جمع کل	۲۴	۱۰۰	جمع کل	۲۴	۱۰۰

بوده‌اند. جدول شماره ۴ داده‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

یافته‌های توصیفی نشان داد که در این پژوهش ۲۴ دانش‌آموز از مدارس خاص در دو گروه کنترل (۱۲ نفر، ۵۰ درصد) و گروه آزمایش (۱۲ نفر، ۵۰ درصد) شرکت داشته‌اند و از این بین ۱۳ دانش‌آموز (۵۴/۲ درصد) دختر و ۱۱ دانش‌آموز (۴۵/۸ درصد) پسر

جدول ۴- داده‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

گروه	متغیر	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		میانگین	انحراف معیار
پسران	خودکارآمدی اجتماعی	۳۲/۳۳	۴/۴۷
	خودکارآمدی تحصیلی	۳۲/۵	۵/۳
	خودکارآمدی هیجانی	۲۶/۵	۴/۶۸
	خودکارآمدی کل	۹۱/۳۳	۱۳/۳
	خودکارآمدی اجتماعی	۳۰/۸۳	۵/۱۱
	خودکارآمدی تحصیلی	۳۲/۱۶	۵/۳۳
کل	خودکارآمدی هیجانی	۲۵/۲۵	۴/۶۳
	خودکارآمدی کل	۸۸/۲۵	۱۳/۵۹

هم‌چنین، آزمون لوین نشان داد که تمامی متغیرهای مورد بررسی دارای واریانس برابر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده‌اند.

بمنظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس یک راهه استفاده شده است. برای بررسی نرمال بودن متغیرها، از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج نشان داد نمره کل خودکارآمدی و تمامی مولفه‌های آن دارای توزیع نرمال بوده‌اند.

جدول ۵- بررسی فرض همگنی شیب رگرسیون برای متغیر همگام و مستقل

متغیر	منع	مجموع مجزورات نوع	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
خودکارآمدی کل	پیش‌آزمون * گروه	۰/۲۱	۱	۰/۲۱	۰/۰۰۵	۰/۹۴
خودکارآمدی اجتماعی	پیش‌آزمون * گروه	۱/۶۶	۱	۱/۶۶	۰/۱۳	۰/۷۱
خودکارآمدی تحصیلی	پیش‌آزمون * گروه	۳/۷۹	۱	۳/۷۹	۰/۸۵	۰/۳۶
خودکارآمدی هیجانی	پیش‌آزمون * گروه	۵/۲۵	۱	۵/۲۵	۱/۳۵	۰/۲۵

نشان می‌دهد که در این موارد شیب رگرسیون دو متغیر تفاوت معناداری با هم ندارند و بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون مورد تأیید قرار می‌گیرد.

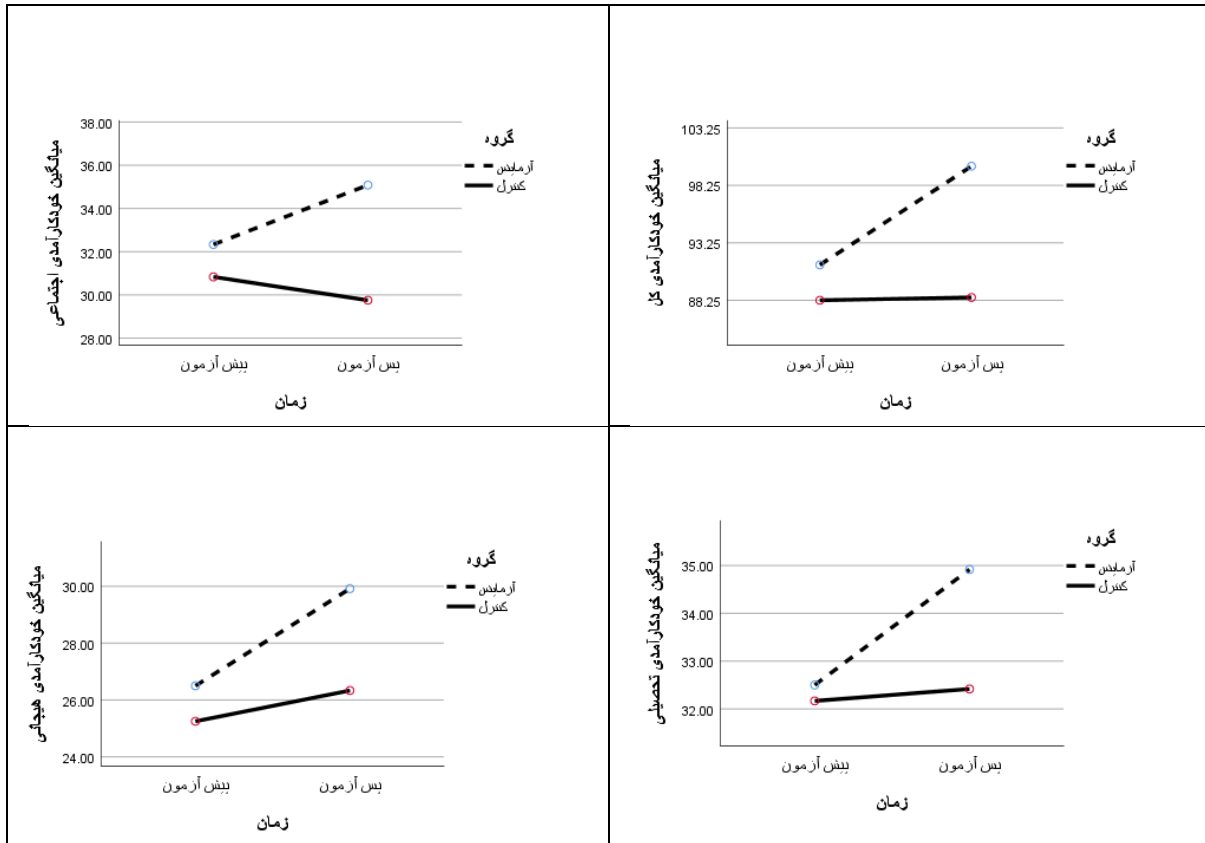
با توجه به این که در تمامی متغیرها سطح معناداری در آزمون همگنی شیب رگرسیون بیش‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد می‌توان گفت از فرض همگنی شیب رگرسیون تخطی نشده است. مقدار F بدست آمده برای متغیر پیش‌آزمون و برنامه مداخله‌ای ویژه کمال‌گرایان

جدول ۶- نتایج آزمون تحلیل کواریانس

متغیر	منع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	سطح معناداری	مربع اتا توان آزمون
خودکارآمدی کل	پیش‌آزمون	۱۷۵۹/۸۲	۱	۱۷۵۹/۸۲	۴۴/۳	۰/۰۰۱	۰/۶۷
	پس‌آزمون (گروه)	۵۱۸/۹۶	۱	۵۱۸/۹۶	۱۳/۰۶	۰/۰۰۲	۰/۳۸
خودکارآمدی اجتماعی	پیش‌آزمون	۲۲۸/۹۷	۱	۲۲۸/۹۷	۱۹/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	پس‌آزمون (گروه)	۱۰۹/۴۱	۱	۱۰۹/۴۱	۹/۴	۰/۰۰۶	۰/۳۱
خودکارآمدی تحصیلی	پیش‌آزمون	۱۴۹/۰۷	۱	۱۴۹/۰۷	۳۳/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	پس‌آزمون (گروه)	۳۲/۷۳	۱	۳۲/۷۳	۷/۴۱	۰/۰۱	۰/۲۶
خودکارآمدی هیجانی	پیش‌آزمون	۲۷۰/۸	۱	۲۷۰/۸	۶۸/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۷۶
	پس‌آزمون (گروه)	۴۱/۰۶	۱	۴۱/۰۶	۱۰/۴۱	۰/۰۰۴	۰/۳۳

مقدار نشان می‌دهد اندازه اثر متوسط بوده است. توان آماری آزمون ۰/۷۴ و سطح معناداری مطلوب ($p < ۰/۰۵$) بود. در نهایت، یافته‌ها نشان دادند که بین میانگین نمرات خودکارآمدی هیجانی دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون (میانگین تعدیل شده) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر آموزش ۰/۳۸ بوده است که این مقدار نشان می‌دهد، اندازه اثر قوی می‌باشد. توان آماری آزمون ۰/۹۳ و سطح معناداری مطلوب ($p < ۰/۰۱$) بود. یافته‌ها همچنین، نشان داد بین میانگین نمرات خودکارآمدی اجتماعی دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون (میانگین تعدیل شده) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر آموزش ۰/۳۱ بوده است که این مقدار نشان می‌دهد، اندازه اثر متوسط می‌باشد. توان آماری آزمون ۰/۸۳ و سطح معناداری مطلوب ($p < ۰/۰۱$) بود. یافته دیگر نشان داد که بین میانگین نمرات خودکارآمدی تحصیلی دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون (میانگین تعدیل شده) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر آموزش ۰/۲۶ بوده است که این مقدار نشان می‌دهد، اندازه اثر متوسط می‌باشد. توان آماری آزمون ۰/۸۳ و سطح معناداری مطلوب ($p < ۰/۰۱$) بود.

یافته‌ها در جدول ۶ نشان داد که بین میانگین نمرات خودکارآمدی دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون (میانگین تعدیل شده) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر آموزش ۰/۳۸ بوده است که این مقدار نشان می‌دهد، اندازه اثر قوی می‌باشد. توان آماری آزمون ۰/۹۳ و سطح معناداری مطلوب ($p < ۰/۰۱$) بود. یافته‌ها همچنین، نشان داد بین میانگین نمرات خودکارآمدی اجتماعی دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون (میانگین تعدیل شده) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر آموزش ۰/۳۱ بوده است که این مقدار نشان می‌دهد، اندازه اثر متوسط می‌باشد. توان آماری آزمون ۰/۸۳ و سطح معناداری مطلوب ($p < ۰/۰۱$) بود. یافته دیگر نشان داد که بین میانگین نمرات خودکارآمدی تحصیلی دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون (میانگین تعدیل شده) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر آموزش ۰/۲۶ بوده است که این



بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه اثربخشی آموزش ابعاد کمال‌گرایی مبتنی بر تجربه‌زیسته دانش‌آموزان مدارس خاص از کمال‌گرایی (محقق ساخته)، بر رشد خودکارآمدی در دانش‌آموزان کمال‌گرای مدارس خاص بود.

نتایج نشان داد که: برنامه مداخله‌ای ویژه کمال‌گرایان (محقق ساخته)، خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان را به گونه‌ای معنی‌دار افزایش می‌دهد ($p < 0/05$)؛ این یافته با نتایج پژوهش‌های مونسان (۱۴)، هانگ و همکاران (۱۵)، لوبرتو و همکاران (۱۶)، معنوی پور و سعیدیان (۱۷) همسو است.

در تبیین این یافته باید به ساختار پروتکل آموزشی (محقق ساخته) اشاره کرد که بر اساس ترکیبی از مولفه‌های درمان شناختی- رفتاری و خود شفقت‌ورزی طراحی شده است. در شفقت به خود سه بخش اصلی آموزش داده می‌شود:

۱. مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود ۲.
- اشتراکات انسانی در مقابل انزوا ۳. ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی.
۲. این مولفه‌ها با تمریناتی نظیر توجه‌آگاهانه، شفقت‌ورزی، مهارت حل مسئله، مهارت خوش‌بینی، مقابله با خودسرزنش‌گری و تکنیک پذیرش تغییر که از تجارب زیسته دانش‌آموزان کمال‌گرا برگرفته شد

ترکیب شدند و توانستند متغیر خودکارآمدی را تحت تأثیر قرار داده و در نهایت خودکارآمدی دانش‌آموزان را افزایش دهد. تلفیق تمرینات مبتنی بر شفقت‌ورزی و مولفه‌های درمان شناختی- رفتاری در این پروتکل آموزشی (محقق ساخته) موجب به وجود آمدن حساسیت به وجود رنج در خود و دیگران، مهربان بودن با خود و داشتن توجه مهربانانه با خود، استدلال مهربانانه به جای استدلال منطقی و گفتگو با خود با جملات مثبت به جای جملات انتقادی و خود سرزنشی می‌شود. همچنین، بر اساس تجارب زیسته دانش‌آموزان از کمال‌گرایی یکی از مواردی که به آن اشاره شده بود میل به خودسرزنش‌گری است، در تکنیک‌های پروتکل آموزشی (محقق ساخته) حاضر بر روی برقراری ارتباط دانش‌آموزان با خود بدون داشتن احساس شرمندگی و ضعف، تمرکزی ویژه شد در نتیجه دانش‌آموزان رفتار مهربانانه با خود را فراگرفتند (۱۸). این امر مسبب ایجاد احساس بهتر در مورد کلیت خود و حس خودکارآمدی شد؛ بنابراین، این پروتکل آموزشی (محقق ساخته) به دنبال شفاف‌سازی عواملی مثل حساسیت توأم با توجه، انگیزه مراقبت و داشتن دیدگاه غیرقضاوتی نسبت به خود بر آزادسازی افراد از

تله‌های ذهنی ناکارآمدی تأکید می‌کند. و در ساختن هویتی کارآمد به افراد یاری می‌رساند. به دنبال آن این "خود" جدید به عنوان پایگاهی امن برای مواجهه با مشکلات تبدیل می‌شود که زمینه ساز تحول در وجود فرد و غلبه بر احساس بی‌کفایتی و در نتیجه ارتقاء حس خودکارآمدی می‌شود. به گونه‌ای که اکتساب این توانایی‌ها باعث تقویت شجاعت افراد در مواجهه با جنبه‌های دشوار و تاریک ذهن و منجر به احساس مثبت نسبت به خود می‌شود (۱۷).

تمرین‌های ذهن‌آگاهی از جمله تمرینات اساسی این پروتکل آموزشی (محقق ساخته) بود که با مفاهیم استخراج شده از تجارب زیسته دانش‌آموزان از کمال‌گرایی همخوانی داشت. در این راستا می‌توان گفت دانش‌آموزانی که تمرینات ذهن‌آگاهی را فرا می‌گیرند از توانایی‌ها و قابلیت‌های خود آگاه می‌شوند، و بی‌قضاوت به روابط خود با دیگران می‌نگرند و در نتیجه می‌توانند روابط خود را با دیگران بهبود بخشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات ذهن‌آگاهی به بهبود روابط دانش‌آموزان با همسالان و خانواده‌های‌شان منجر می‌شود و مهارت‌های بین فردی، روابط و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد (۱۶) و تأکیدی بر این امر است که ذهن‌آگاهی در تعامل‌های اجتماعی و بازخوردهای ارتباطی اثربخش است از سوی دیگر، کاربرد تکنیک‌های درمان شناختی- رفتاری شرایط تغییر در باورها را فراهم کرده که این براساس تغییر محتوای افکار انجام شده است. شرکت‌کنندگان در این نوع درمان بویژه از طریق تمرین مکرر زیر سوال بردن افکار، به طور عامدانه بر ساختار و پردازش‌های شناختی خود نظارت می‌کنند تا به جای استفاده از الگوهای فکری غیرمنطقی و انعطاف‌ناپذیر، باورها و الگوهای فکری منطقی و انعطاف‌پذیر را ایجاد کنند (۱۵).

برنامه مداخله‌ای ویژه کمال‌گرایان (محقق ساخته)، خودکارآمدی هیجانی دانش‌آموزان را به طور معنی‌داری افزایش می‌دهد ($p < 0.05$)؛ این یافته با نتایج پژوهش‌های سندی و پاپس (۱۹)، نریمانی و همکاران (۲۰)، کاپوچیولی و همکاران (۲۱)، میدکیف و همکاران (۲۲) مطابقت دارد. در این خصوص این طور استنباط می‌شود که سطوح بالای هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی نقش مهمی در قضاوت و ادراک مثبت از خویش دارد (۲۰). افرادی که خودتنظیمی پایینی دارند در موقعیت‌های استرس‌زا، از تنظیم عملکردشان بازمانده و ادراکات خودتنظیمی و خودکارآمدی آنها کاهش می‌یابد (۲۱). حالات هیجانی و فیزیولوژیک، بر احساس خودکارآمدی موثرند افراد در مواقع آرامش (نسبت به مواقعی که مضطرب و نگرانند) احساس خودکارآمدی بیش‌تری دارند. کسانی که به توانمندی خود اعتماد

دارند در مواجهه با مشکلات، استرسی کم‌تر را تجربه کرده و ثبات هیجانی خود را حفظ می‌کنند. راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجانات خود از آنها استفاده می‌کنند، می‌تواند موجب ارتقای سطح سلامت انسان‌ها در ابعاد گوناگون زیستی، روانی و اجتماعی شود و از این طریق سطح کیفیت زندگی و کارایی آنها را افزایش دهد (۱۶). خودکارآمدی به عنوان یک مفهوم مرکزی به ادراک توانایی‌ها برای انجام دادن عملی که مطابق میل است، اشاره می‌کند و در واقع به حس کنترل هر فرد روی محیط و رفتارش وابسته است. فردی که از خودتنظیمی هیجانی برخوردار است، در مواقع لزوم احساساتش را کنترل می‌کند و به نحو مطلوبی با مسایل روبه رو می‌شود. بر این اساس، می‌توان گفت احساس خودکارآمدی و تنظیم هیجانی رابطه تنگاتنگ دارند و روش‌های خودتنظیمی و تنظیم هیجان، خودکارآمدی هیجانی را تقویت می‌کنند (۲۲).

برنامه مداخله‌ای ویژه کمال‌گرایان (محقق ساخته)، خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان را به طور معنی‌داری افزایش می‌دهد ($p < 0.05$)؛ این یافته با نتایج پژوهش‌های اوسنک و همکاران (۲۳)، جاورسکی و همکاران (۲۴)، آکیف کارامان و همکاران (۲۵)، شبانکاره مقدم و همکاران (۲۶) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به دلایل زیر اشاره کرد. آموزش یادگیری خودتنظیمی با به کارگیری راهبردهای شناختی مناسب، سعی در افزایش یادگیری و درک و تمرکز دانش‌آموزان دارد؛ از این رو موجب بهبود خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود؛ آموزش یادگیری خودتنظیمی با کاربرد راهبردهای شناختی و خودتنظیمی رفتار مهارت‌های دانش‌آموزان را در تکالیف ارتقا داده، موجب می‌شود که دانش‌آموزان، تکالیف درسی و مسائل مربوط را پی‌گیری کنند؛ از این رو آنان می‌توانند در حل مسائل موفق بوده، به خود اعتماد کنند و در نهایت، احساس کفایت و خودکارآمدی بالایی داشته باشند. خودتنظیمی به همه فرآیندهای روانی که افراد باید به منظور کارکرد انطباقی انجام دهند، اشاره دارد (۲۷). بنابراین تنظیم هیجانی از طریق افزایش خودتنظیمی بر افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان اثر می‌گذارد. یکی دیگر از ویژگی‌های مهم توانا بودن در تنظیم هیجانی، آگاهی هیجانی است که در مهارت‌های تنظیم هیجانی نیز به آن پرداخته می‌شود. آگاه بودن از هیجان‌ها به افراد در مدیریت کنترل اختیاری رفتارها کمک می‌کند و بنابراین ممکن است باعث بهبود رفتارهای انطباقی شود (۲۸).

محدود بودن دامنه پژوهش به دانش‌آموزان دختر کمال‌گرا مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره امام حسین یزد، مشغول به تحصیل در مدارس خاص از محدودیت‌های این پژوهش بود، لذا در تعمیم نتایج پژوهش مذکور باید این نکته مد نظر قرار گیرد که تعمیم

12. Jamshidy, B., Hosseinchari, M., Haghghat, Sh., Razmi, M. R. (2009). Validation of new measure of perfectionism. *Journal of Behavioral Sciences*. 3(1):35-43. [Persian]
13. Hooman, H.A. (2017). A practical guide to qualitative research. 6nd ed. Tehran: Samt Press . 25-42. [Persian]
14. Monesan, A.A. (2017). The effect of teaching cognitive and behavioral strategies on students' negative perfectionism and self-efficacy. *The First International Conference on Innovation and Research in Educational Sciences, Management and Psychology, Tehran.*;24-36. [Persian]
15. Hong, F., Tarullo, A.R., Mercurio, A.E., Liu, S., Cai, Q., Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *Child Abuse & Neglect*.86:136-46.
16. Luberto, C.M., Cotton, S., McLeish, A.C., Mingione, C.J., O'Bryan, E.M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*.5(4):373-80.
17. Manavipour D, Saedian Y. The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2016;5(2):121-6. [Persian]
18. Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J.R., Gross, J.J., Goldin, P.R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*. 38(1):23-35.
19. Senderey, E. & Papps, F.A. (2020). The Relationship of Perfectionism to Mindfulness-Based Self-Efficacy, Distress, and Procrastination. *eduInnovations in a Changing World* 1-37.
20. Narimani, M., Salehi, M., & Kazemi, N. (2016). The effectiveness of dialectical behavior therapy on stress reduction and increasing self-efficacy among nurses. *Journal of health and care*.17(4):270-80. [Persian]
21. Cavicchioli, M., Movalli, M., Ramella, P., Vassena, G., Prudenziati, F., Maffei, C. (2020). Feasibility of dialectical behavior therapy skills training as an outpatient program in treating alcohol use disorder: The role of difficulties with emotion regulation and experiential avoidance. *Addiction Research & Theory*.28(2):103-15.
22. Midkiff, M.F., Lindsey, C.R., Meadows, E.A. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology*. 5(1):15-27.
23. Osenk, I., Williamson, P., & Wade, T. D. (2020). Does perfectionism or pursuit of excellence contribute to successful learning? A meta-analytic review. *American Psychological association*.
24. Jaworski, M. Panczyk, M., Leńczuk-Gruba, A., Nowacka, A., (2020). New trend of authentic leadership skills in nursing education: The key role of perfectionism and self-efficacy.
25. Akif karaman, M., Cavazos, J. & Esici, H. (2020). Middle school students' academic motivation in Turkey: Levels of perfectionism and self-efficacy. *Middle school Journal*, 51, 35-45.
26. Shabankareh Moghaddam, A., Ghayedi, F., Zare, Sh., & Pirzad, F. (2016). Personality Traits and Academic Self-Efficacy: The Mediating Role of Positive-Negative Perfectionism in High School Students. *International Conference on Management and Humanities*. [Persian]
27. FHKPS CB, FHKPS C. (2012). Self-determination as a psychological and positive youth development construct. *Journal of Alternative Medicine Research*. 4(4):401.
28. Pintrich, P.R., De Groot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*.82(1):33.

