

تاثیر آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب بر کمال‌گرایی و خودکارآمدی دختران بازمانده از ازدواج

The effect of self-esteem training based on choice theory on perfectionism and self-efficacy of Unmarried girls

Mehdi Shomali Ahmadabadi (Corresponding Author)
Lecturer of Psychology, Azad University, Ardakan, Yazd.
Email: Mahdi_shomali@yahoo.com
Atefe Barkhordari Ahmadabadi
Master of General Psychology, Payam-e-Noor University,
Meybod.

مهدی شمالی احمدآبادی (نویسنده مسئول)
مدرس گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد، اردکان، یزد، ایران.
Email: Mahdi_homali@yahoo.com
عاطفه برخوردار احمدآبادی
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام‌نور، میبد، یزد، ایران.

Abstract

Aim: Increasing the age of marriage among some girls has become one of the major social concerns in recent decades. The aim of this study was to investigate the effect of self-esteem training based on choice theory on perfectionism and self-efficacy of Unmarried girls. **Method:** The present study was a quasi-experimental pre-test and post-test study with a control group. The statistical population consisted of all girls who survived marriage in 1399 in Ardakan, Yazd. Thirty participants were selected by purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 in the experimental group and 15 in the control group). Participants answered the Perfectionism Questionnaire (Hill et al., 2004) and the Scherer and Adams Self-Efficacy Scale (1983) in the experimental stages. The experimental group received self-confidence training based on selection theory in 8 sessions of one and a half hours and two sessions per week, while the control group did not receive any intervention during the study. Research data were analyzed by analysis of covariance at the level of 0.05. **Results:** The results showed that the mean scores of perfectionism in the experimental group compared to the control group in the post-test stage was significantly reduced ($p < 0.001$) and the mean scores of self-efficacy were significantly increased ($p < 0.001$). **Conclusion:** According to the results of the study, self-confidence training based on selection theory can be considered as an effective intervention method in reducing the psychological problems of girls who have survived marriage.

Keyword: self-confidence, choice theory, perfectionism, self-efficacy, Unmarried girls

چکیده

هدف: افزایش سن ازدواج در میان برخی از دختران به یکی از دغدغه‌های مهم اجتماعی در دهه‌های اخیر تبدیل شده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب بر کمال‌گرایی و خودکارآمدی دختران بازمانده از ازدواج انجام شد. روش: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری متشکل از تمامی دختران بازمانده از ازدواج در سال ۱۳۹۹ در شهر اردکان یزد بود. ۳۰ شرکت‌کننده به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). شرکت‌کنندگان به پرسشنامه کمال‌گرایی (هیل و همکاران، ۲۰۰۴) و مقیاس خودکارآمدی شرر و آدامز (۱۹۸۳) در مراحل آزمایش پاسخ دادند. گروه آزمایش، مداخله آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب را در ۸ جلسه یک‌و نیم ساعته و هر هفته دو جلسه دریافت نمودند، در صورتیکه گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای طی مدت زمان انجام پژوهش دریافت نکرد. داده‌های پژوهش با روش تحلیل کوواریانس و در سطح ۰/۰۵ تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین نمرات کمال‌گرایی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، در مرحله پس‌آزمون با کاهش معنادار ($p < 0.001$) و میانگین نمرات خودکارآمدی با افزایش معناداری همراه بوده است ($p < 0.001$). نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج پژوهش، آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای موثر در کاهش مشکلات روانشناختی دختران بازمانده از ازدواج مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی: خودباوری، تئوری انتخاب، کمال‌گرایی، خودکارآمدی، دختران بازمانده از ازدواج.

مقدمه

ازدواج یا پیوند زناشویی پیوندی آیینی است که طی احکام یا رسومی خاص بین زن و مرد در مذاهب و کشورهای مختلف برقرار می‌شود تا به تشکیل خانواده منجر گردد و میتواند منجر به زایش فرزند شود (انصاری و صداقتی‌فر، ۱۳۹۷). در گذشته تصمیم‌گیری در خصوص ازدواج دختران عمدتاً بر عهده خانواده بوده و دختران نقش زیادی در انتخاب همسر و سن ازدواج نداشتند، اما به نظر می‌رسد در دنیای کنونی این الگو با تغییرات زیادی همراه بوده و دختران در دنیای امروز اغلب خود برای ازدواجشان تصمیم می‌گیرند (حسینی و گراوند، ۱۳۹۵). بنابراین سن ازدواج در دختران در مقایسه با گذشته افزایش زیادی داشته است.

افزایش سن ازدواج در دختران علاوه بر پیامدهای روانشناختی متعدد، عواقبی چون کاهش باروری در جامعه و برهم خوردن تعادل جمعیت (که با سیاست‌های افزایش جمعیت دولت در تضاد است)، مسئولیت‌گریزی، آسیب‌های اجتماعی و نابهنجاری و همچنین مشکلات جسمی همراه است (محمدپور و قوی، ۱۳۹۲). بنابراین بررسی علل افزایش سن ازدواج در دختران همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است و علل مختلفی چون پایگاه اقتصادی - اجتماعی زنان، وضعیت اشتغال، پابندی به ارزش‌های خانواده و استقلال در تغییر در نگرش به ازدواج در دختران عنوان می‌شود؛ اما یکی از علل مهم در این تغییر الگو، وجود برخی از ویژگی‌های روانشناختی است (زارعان، ۱۳۹۷). یکی از عوامل روانشناختی که تاثیر آن بر افکار، عواطف و رفتار انسان‌ها بوسیله مطالعات زیادی مورد مطالعه قرار گرفته، کمال‌گرایی^۱ است (منوچهری، بهروزی، شهنی بیلاق و مکتبی، ۱۳۹۸).

کمال‌گرایی، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که با مشخصه‌هایی چون خود ارزیابی انتقادی از رفتار خود، تلاش برای کامل بودن و به دست آوردن استانداردهای بالا برای عملکرد شخصی مشخص می‌شود (گونزالس هرناندز، مونوز-ویلنا و گومز-لوپز^۲، ۲۰۱۸). کمال‌گرایی به صورت مثبت و منفی تجلی می‌یابد و بر اساس نظر فلت و هویت^۳ (۲۰۰۲)، کمال‌گرایی شامل دو بعد بهنجار و نابهنجار است. در کمال‌گرایی بهنجار، افراد صرف نظر از نوع عملکردشان نگاه مثبتی در مورد زندگی خود داشته و کمال‌گرایی نابهنجار دید منفی نسبت به زندگی و موفقیت همواره وجود دارد (کیامرثی، نریمانی، صبحی قراملکی و میکائیلی، ۱۳۹۷). کمال‌گرایی ناسازگارانه یعنی آنچه مورد در پژوهش حاضر مورد بحث قرار گرفته، با ویژگی‌های چون روان‌رنجوری، ناسالم، سازش نیافته یا منفی توصیف می‌شود (نوبل، آشی و گنیکاک^۴، ۲۰۱۴) و شامل آن دسته از رفتارهایی است که با نگرانی در خصوص اشتباهات، تردید در مورد اعمال، ترس از عدم تأیید دیگران و ناهماهنگی بین انتظارات و نتایج عنوان می‌شود (هویت^۵، ۲۰۲۰).

1. Perfectionism

2. González Hernández, Muñoz-Villena & Gómez-López

3. Flett & Hoyt

4. Noble, Ashby & Gnilka

5. Hewitt

کمال‌گرایی در هر دو جنس وجود دارد اما دختران و پسران در نوع کمال‌گرایی متفاوت هستند اما دختران کمال‌گرایی منفی و پسران کمال‌گرایی مثبت بیشتری دارند (پهلوان، کاکاوند و کیامنش، ۱۳۹۰). کمال‌گرایی منفی در دختران به دلیل نابهنجار و سازش نیافتگی بودن آن، به‌رغم تلاش‌های زیاد و گاه‌آ سخت، نگرانی‌ها در مورد عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه فردی را پیوسته افزایش داده و می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی، از جمله شروع و دوام ازدواج، اشتغال و تحصیل تأثیر منفی داشته باشد. برای مثال یکی از دلایل عنوان شده برای بالارفتن سن ازدواج در دختران، ویژگی‌های کمال‌گرایی منفی عنوان می‌شود (رضاخانی، نوری قاسم آبادی و جان بخش، ۱۳۸۹).

یکی از ویژگی‌های افراد کمال‌گرا کاهش سطح خودکارآمدی^۱ است. خودکارآمدی در نظریه شناختی - اجتماعی بندورا^۲ به عنوان باور و قضاوت شخص از توانایی خود برای انجام یک تکلیف خاص تعریف می‌شود (بندورا، ۱۹۸۶). خودکارآمدی قضاوت افراد درباره توانایی‌شان برای سازماندهی و اجرای بعضی رفتارها در جهت رسیدن به اهداف مورد نظر است. بنابراین خودکارآمدی به معنای توانایی فرد برای ایجاد یک اثر یا نتیجه مطلوب بوده و به صورت درک یا قضاوت فرد در مورد توانایی انجام یک عمل خاص به طور موفقیت آمیز با کنترل عوامل پیرامون خود مربوط است (مارک و آلگرن^۳، ۲۰۰۵). برای خودکارآمدی دو چیز مورد نیاز است؛ در وهله اول توانایی انجام کار و در وهله دامن باور لازم برای بهره‌گیری از این توانایی (بندورا، ۱۹۸۶). مطالعات مختلف نشان می‌دهد که کمال‌گرایی بر خودکارآمدی تأثیر منفی دارد (میرشکاری و سعادت‌مند، ۱۳۹۴؛ ناطق‌پور و صلیبی، ۱۳۹۵) پژوهش‌های مختلف همچنین بر نقش خودکارآمدی در بروز رفتارهای مختلف کمال‌گرایانه مثبت و منفی تأکید دارند. استوبر و هاچفیلد^۴ (۲۰۰۸) نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت با خودکارآمدی بالای و اضطراب کمتر و کمال‌گرایی منفی نیز با خودکارآمدی پایین و اضطراب بالا رابطه دارد.

از آنجا یکی از ابعاد مهم در کمال‌گرایی و خودکارآمدی را میزان خودباوری^۵ فرد تشکیل می‌دهد (جعفر، ابراهیم، راجادورای و سهیل^۶، ۲۰۱۹؛ بلانکو^۷ و همکاران، ۲۰۲۰)، از این رو مداخلاتی که بتواند خودباوری افراد را بهبود بخشد، می‌تواند در بهبود کمال‌گرایی و خودکارآمدی منجر شود. از نظر آیسکندر^۸ (۲۰۰۹) خودباوری قضاوت فرد درباره توانایی سازماندهی و اداره موفقیت‌آمیز مراحل انجام یک کار است. خودباوری به معنی نادیده گرفتن کمبودها نیست، بلکه به معنی دیدن استعدادها و توانایی‌های از سوی خود فرد است (ماکلن^۹، ۲۰۱۴). همچنین خودباوری بر آنچه شخص انتخاب می‌کند، تلاشی که از خود انتظار دارد، میزان بردباری در برابر مشکلات، سطح استرس و سطوح

^۱ . Self-efficacy

^۲ . Bandura

^۳ . Marks & Algrante

^۴ . Stoeber & Hatchfield

^۵ . Self-confidence

^۶ . Jaaffar, Ibrahim, Rajadurai & Sohail

^۷ . Blanco

^۸ . Iskender

^۹ . Maclellan

موفقیتی که به دست می‌آورد اثر می‌گذارد (فو^۱ و همکاران، ۲۰۲۰)، بنابراین می‌تواند به بهبود کمال‌گرایی (کوویولا، هاسمن و فالبی^۲، ۲۰۰۲) و خودکارآمدی (ولاک^۳، ۲۰۲۰) شود.

خودباوری را می‌توان با شیوه‌های مختلفی انجام داد، اما یکی از شیوه‌هایی که اخیراً در کشور مورد توجه قرار گرفته، استفاده از رویکرد تئوری انتخاب گلسر^۴ است. بر اساس تئوری انتخاب آنچه افراد انجام می‌دهند رفتارهایی است در جهت ارضای نیازهای پنجگانه خود یعنی نیازهای فیزیولوژیک، قدرت و پیشرفت، تعلق، آزادی و تفریح. (کودانگ، مصطفی، سیبل، خان و یحیی^۵، ۲۰۱۹)؛ این انتخاب مسئولیت رفتارها متوجه انتخاب‌کننده خواهد کرد. گلسر معتقد است رفتار شامل چهار بعد فکر (باور)، عمل، تغییرات بدنی و احساسات است و تغییرات بدنی و احساسات نیز تابع فکر و عمل فرد است (استاتی و ووبالدینگ^۶، ۲۰۱۸) و برای داشتن احساس و شرایط بدنی بهتر باید فکر و عمل را تغییر داد (شمالی احمدآبادی، محمدی احمدآبادی و برخوردار احمدآبادی، ۱۳۹۹).

در بررسی پیشینه پژوهش، مطالعه‌ای که تاثیر اصلاح خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب را بر کمال‌گرایی و خودکارآمدی اختصاص یافته باشد، در دسترس قرار نگرفت، اما نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تئوری انتخاب در بهبود خودکارآمدی زنان نابارور (چین آوه، فریدونی و برهانی، ۱۳۹۹)، خودکارآمدی دانش‌آموزان (صمدیان، لیوارجانی و پناهعلی، ۱۳۹۸)، خودکارآمدی زنان متاهل (سلطانلو، ۱۳۹۸)، خودکارآمدی مجرمان زن درگیر در مواد (لو و گیو^۷، ۲۰۱۵)، کمال‌گرایی دانش‌آموزان (مرادی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸)، کمال‌گرایی و اعتماد به نفس دختران متقاضی جراحی زیبایی (جورابیچی و دوکانه‌ای فرد، ۱۳۹۵) موثر است. بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد، مطالعاتی که تاکنون انجام شده در جامعه، روش و ابزار پژوهش، با مطالعه حاضر متفاوت بوده و به طور کامل اهداف پژوهش حاضر را به طور کامل در بر نمی‌گیرد. لذا با توجه به خلاء پژوهشی موجود، این مطالعه با هدف بررسی تاثیر آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب بر کمال‌گرایی و خودکارآمدی دختران بازمانده از ازدواج انجام و فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار گرفت.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی^۸ پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری متشکل از تمامی دختران بازمانده از ازدواج در سال ۱۳۹۹ در شهر اردکان یزد بود. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری داوطلبانه با گمارش تصادفی استفاده شد. بدین صورت که با اعلام فراخوان و توزیع مجازی پرسشنامه کمال‌گرایی (هیل^۹ و همکاران، ۲۰۰۴)، افراد واجد شرایط شناسایی شدند. در ابتدا پس از اعلام فراخوان ۱۰۳ نفر به پرسشنامه مجازی

^۱. Fu

^۲. Koivula, Hassmén & Fallby

^۳. Wolak

^۴. Choice Theory Of Glasser

^۵. Kudang, Mustaffa, Sabil, Khan & Yahya

^۶. Stutey & Wubbolding

^۷. Law & Guo

^۸. Semi-Experimental

^۹. Hill

پژوهش پاسخ دادند. ابزار پژوهش به گونه‌ای طراحی شده بود که در صورت کسب نمره کافی (نقطه برش ۳۳ درصد) برای حضور در پژوهش، شرکت‌کننده به لینکی ارجاع داده می‌شد. ۴۷ شرکت‌کننده در این مرحله به پژوهش وارد شدند. در مرحله بعد ۳۰ نفر از داوطلبینی که بالاترین نمره را در تست غربالگری کسب کرده بودند و سایر معیارهای ورود به پژوهش را داشتند، خواسته شد تا در پژوهش شرکت نمایند. افراد انتخاب شده، به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه). شرکت‌کنندگان علاوه بر پرسشنامه کمال‌گرایی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به سوالات مقیاس خودکارآمدی شرر و آدامز^۱ (۱۹۸۳) نیز پاسخ دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب حداقل ۳۳ درصد نمره در پرسشنامه کمال‌گرایی، تمایل برای شرکت در پژوهش، عدم شرکت در پژوهش همزمان و همچنین ملاک خروج نمونه از پژوهش هم عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و عدم پایبندی به قوانین تعیین شده بود. ملاحظات اخلاقی نیز شامل: بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن اطلاعات و حق انصراف در هر مرحله از پژوهش در هر دو گروه آزمایش و گواه بود.

ابزار

پرسشنامه کمال‌گرایی^۲: برای سنجش کمال‌گرایی از مقیاس جدید کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۵۹ سوال است که ۸ بعد مختلف کمال‌گرایی (تلقی منفی از خود، نظم و سازماندهی، هدفمندی، ادراک فشار از سوی والدین، تلاش برای عالی بودن، استانداردهای بالا برای دیگران، کمال‌گرایی منفی و کمال‌گرایی مثبت) را مورد سنجش قرار می‌دهد. گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت: کاملاً موافقم: ۵، تا حدی موافقم: ۴، نه موافق و نه مخالفم: ۳، تا حدی مخالفم: ۲، کاملاً مخالفم: ۱، نمره‌گذاری می‌شوند. از پرسشنامه حاضر ۹ نمره بدست می‌آید که ۸ نمره مربوط به خرده مقیاس‌ها و یک نمره کلی است. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۵۹ تا ۲۹۵ است. هرچه فردی نمره بالاتری بدست آورد از کمال‌گرایی بالاتری برخوردار است. هیل و همکاران (۲۰۰۴)، ضریب پایایی همسانی درونی و باز آزمایی این مقیاس را بین ۰/۷۱ و ۰/۹۱ محاسبه کرده‌اند جمشیدی، حسین چاری، حقیقت و رزمی (۱۳۸۸)، پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و روایی همگرایی آن از طریق بررسی رابطه ابعاد مقیاس با مقیاس سلامت عمومی مورد بررسی قرار دادند. محاسبه ضریب آلفای کرونباخ حاکی از پایایی قابل قبول ۰/۸۰ این پرسشنامه بود. همچنین روایی مقیاس نیز با وجود رابطه ابعاد منفی کمال‌گرایی و سلامت روایی تأیید گردید. پایایی این

^۱. Sherer & Adams

^۲. Perfectionism Questionnaire

پرسشنامه در پژوهش معتمدی (۱۳۹۷)، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش اورکی بیتانه (۱۳۹۹)، نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۳ گزارش شد. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی^۱: این مقیاس خودکارآمدی را شرر و آدامز (۱۹۸۳)، ساخته‌اند و یک پرسشنامه مداد کاغذی است که خودکارآمدی آزمودنی را در سه سطح: ۱- میل به آغازگری رفتار، ۲- میل به تلاش برای تکمیل رفتار، ۳- مقاومت آن‌ها در رویارویی با موانع می‌سنجد. این مقیاس ۱۷ آیتم دارد و آزمودنی به هر آیتم بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. وودروف و کاشمن^۲ (۱۹۹۳) و بوچر و اسمیت^۳ (۱۹۹۸)، روایی پرسشنامه را با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی و آن را مطلوب گزارش کردند. در ایران نخستین بار پرسشنامه توسط براتی (۱۳۷۶) ترجمه و روایی آن مطلوب گزارش شد. اعتبار این مقیاس در پژوهش عبدی‌نیا (۱۳۷۷)، ۰/۸۵ به دست آمده است، در پژوهش براتی (۱۳۷۵)، ضریب آلفای کرونباخ و پایایی بازآزمایی این مقیاس ۰/۸۱ و ۰/۶۷ گزارش شده است. و در پژوهش اعراییان و همکاران (۱۳۸۳)، ۰/۹۱ گزارش شده است (به نقل از اورکی و بیتانه، ۱۳۹۹).

روش اجرا

پس از انتخاب گروه‌های آزمایش و گواه، از طریق شبکه مجازی تلگرام توضیحاتی در خصوص زمان و نحوه برگزاری جلسات در فضای اسکای روم^۴ به هریک از اعضای گروه آزمایش ارائه شد. به گروه گواه این اطمینان داده شد که پس از اتمام جلسات گروه آزمایش، آن‌ها نیز در جلسات آموزشی شرکت خواهند کرد. جلسات آموزشی براساس ساعت تعیین شده مورد توافق بین درمانگر و مراجعان در زمان مشخص آغاز و پس از یک ساعت پایان می‌پذیرفت. گفتگوهای بین درمانگر و مراجع، به صورت گفتگوی خصوصی محرمانه و در قالب پیام‌های گفتاری و نوشتاری نیز به منظور رفع ابهامات احتمالی انجام شد. گروه آزمایش، مداخله آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب را در ۸ جلسه یک و نیم ساعته و هر هفته دو جلسه دریافت کردند، اما گروه گواه در طول این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. پروتکل درمانی آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری

^۱. General Self-Efficacy Scale

^۲. Woodruff & Cashman

^۳. Bosscher & Smit

^۴. Skyroom

انتخاب بر اساس کتاب واقعیت‌درمانی گلسر (ترجمه صاحبی، ۱۳۹۸) و توسط محقق، طراحی شد. در جدول ۱، خلاصه جلسات آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب

جلسه	شرح جلسات
اول	برقراری رابطه درمانی، اعتمادسازی، بیان اهداف، گفتگو در خصوص کمال‌گرایی، بررسی باورها و رفتارهای مراجع در خصوص کمال‌گرایی و پیامدهای آن در زندگی، بررسی انتظارات مراجع از جلسات، تعیین قوانین و تعهدات، معرفی تئوری انتخاب.
دوم	بررسی باورها و رفتارهای مراجع و گفتگو در کمال‌گرایی و رفتارها و افکار کمال‌گرایانه اعضا و بررسی پیامدهای آن در زندگی فردی، اجتماعی و شغلی، معرفی نیازهای پنج‌گانه، تشریح استنباط‌های شخصی نسبت به خود، موقعیت و دیگران، ازدواج و اهمیت آن در زندگی، بررسی پیامدهای عدم ازدواج، دریافت بازخورد در خصوص جلسه، ارائه تکلیف
سوم و چهارم	بررسی تکالیف، معرفی رفتارهای انتخابی، خودکارآمدی و نتایج آن در زندگی، گفتگو در خصوص مسئولیت‌پذیری نتایج و پیامدهای آن و بررسی مسئولیت‌های فرد در خصوص وظایف شخصی، نسبت دادن برخی شکست‌ها و اتفاق‌های بد به اثرات محیط و شرایط ضمن مسئولیت‌پذیری، تغییر نگرش در خصوص باورهای کمال‌گرایانه و ارتباط دادن کلیت اتفاق‌های بد و نامناسب به خویشتن و ناتوانی خویش گرفتن بازخورد، ارائه تکلیف.
پنجم و ششم	بررسی تکالیف، بررسی دنیای مطلوب یا جهان کیفی فرد، گفتگو در خصوص علل فرار از مسئولیت و نتایج آن در زندگی، معرفی خودکارآمدی و پیامدهای آن، توجه به احساسات و افکار، گسترش تفکر پذیرش علت مثبت بودن نتیجه یک کار، تقویت افکار مثبت نسبت به خویشتن و تضعیف افکار منفی نسبت به خود، گرفتن بازخورد، ارائه تکلیف.
هفتم	بررسی تکالیف، سوال در خصوص انتخاب‌هایی که افراد در ازواج دارند و پیامدهای آن، مهارت‌های پاسخگویی به فکر یا احساس ناخوشایند، گفتگو در خصوص سایر انتخاب‌های موجود. ایجاد آمادگی برای اتمام جلسات.
هشتم	جمع‌بندی، مرور مطالب، تشویق فرد برای ادامه مهارت‌های آموخته شده در زندگی، تکمیل پس‌آزمون.

پس از پایان جلسات هر دو گروه مجدداً از طریق شبکه مجازی تلگرام به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-26 و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (در سطح ۰/۰۵) مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

از مجموع ۱۵ آزمودنی گروه آزمایش، ۳ نفر (۲۰/۰۰ درصد) تحصیلات دیپلم، ۷ نفر (۴۶/۷۰ درصد) تحصیلات لیسانس و ۵ نفر (۳۳/۳۰ درصد) تحصیلات بالاتر از لیسانس داشتند و همچنین از مجموع ۱۵ آزمودنی گروه گواه، ۲ نفر (۱۳/۳۰) تحصیلات دیپلم، ۸ نفر (۵۳/۴۰ درصد) تحصیلات لیسانس و ۵ نفر (۳۳/۳۰) نیز تحصیلات بالاتر از

لیسانس داشتند. در گروه آزمایش ۴ نفر (۲۶/۷۰) بیکار و ۱۱ نفر (۷۳/۳۰ درصد) شاغل بودند و همچنین در گروه گواه، ۳ نفر (۲۰/۰۰) بیکار و ۷ نفر (۴۶/۷۰ درصد) شاغل بودند. میانگین و انحراف معیار سن اعضای گروه آزمایش به ترتیب برابر ۳۵/۴۱ و ۴/۲۲ و میانگین و انحراف معیار سن اعضای گروه گواه به ترتیب برابر ۳۲/۷۹ و ۳/۹۲ است. میانگین و انحراف معیار متغیر کمال‌گرایی و خودکارآمدی به تفکیک مراحل آزمایش به تفکیک گروه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر خودکارآمدی و کمال‌گرایی در مراحل آزمایش به تفکیک گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کمال‌گرایی	آزمایش	۱۵۹/۷۳	۱۰/۰۳	۱۵۶/۸۷	۱۳/۵۲
	گواه	۱۴۴/۷۰	۶/۸۹	۱۵۳/۷۳	۱۰/۸۱
خودکارآمدی	آزمایش	۳۷/۴۷	۴/۸۸	۳۷/۹۰	۵/۶۹
	گواه	۴۵/۶۷	۳/۶۷	۳۹/۵۳	۴/۷۳

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۲، در مرحله پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ میانگین نمرات کمال‌گرایی و خودکارآمدی اختلاف زیادی وجود ندارد اما نمرات دوگروه در مرحله پس‌آزمون اختلاف دارد. پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	آزمون شاپیروویلیک		آزمون لوین		همگنی شیب رگرسیون		آزمون باکس		
		آماره	سطح معناداری	F	سطح معناداری	F	سطح معناداری	M	F	سطح معناداری
کمال‌گرایی	آزمایش	۰/۹۲۶	۰/۲۴۰	۲/۷۷۶	۰/۱۰۷	۰/۱۵۳	۰/۲۹			
	گواه	۰/۹۳۸	۰/۳۶۲					۴/۰۵۱	۱/۲۴	۰/۲۹۱
خودکارآمدی	آزمایش	۰/۹۲۵	۰/۲۲۶	۰/۰۶۳	۰/۸۰۳	۰/۰۳۹	۰/۸۵			
	گواه	۰/۹۴۱	۰/۳۹۲							

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر آزمون شاپیروویلیک، لوین و همگنی شیب‌های رگرسیون برای متغیر کمال‌گرایی و خودکارآمدی در گروه‌های آزمایش و گواه غیرمعنی‌دار هستند ($P > ۰/۰۵$). لذا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس بدرستی رعایت شده است. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس با کنترل پیش‌آزمون

شاخص	مقدار	نسبت F	درجه آزادی فرضیه‌ها	درجه آزادی خطا	سطح p	اندازه اثر
اثر پیلایی ^۱	۰/۵۳	۱۴/۱۵	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
لامبدای ویلکز ^۲	۰/۴۶	۱۴/۱۵	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
اثر هتلینگ ^۳	۱/۳۲	۱۴/۱۵	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
بزرگترین ریشه روی ^۴	۱/۳۲	۱۴/۱۵	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳

جدول ۴ نشان می‌دهد که پس از کنترل پیش‌آزمون در پس‌آزمون متغیرهای وابسته بین گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۱$). و دست کم در یکی از متغیرهای وابسته (خودکارآمدی و کمال‌گرایی) بین دو گروه در پس‌آزمون اختلاف معنی‌داری وجود دارد. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۵۳ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. جهت پی بردن به تفاوت‌های تک متغیر، تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
کمال‌گرایی	پیش‌آزمون	۳۵/۶۹	۱	۳۵/۶۹	۰/۷۹	۰/۳۸	۰/۰۳۰
گروه		۷۸۰/۶۵	۱	۷۸۰/۶۵	۱۷/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۴۰
خطا		۱۱۶۶/۱۶	۲۰	۴۴/۸۵			
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۱۸/۹۴	۱	۱۸/۹۴	۱/۲۶	۰/۲۷	۰/۰۴۶
گروه		۲۴۹/۰۱	۱	۲۴۹/۰۱	۴۳/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸
خطا		۳۸۹/۲۱	۲۶	۱۵/۰			

جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌ها در متغیر کمال‌گرایی و خودکارآمدی را نشان می‌دهد. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با حذف اثر پیش‌آزمون و با توجه به F محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات کمال‌گرایی و خودکارآمدی برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۱$) با در نظر گرفتن میانگین‌های بدست آمده در جدول ۲، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب بر کمال‌گرایی و خودکارآمدی دختران بازمانده از ازدواج تأثیر معنی‌داری داشته است.

^۱- Pillai & Trace

^۲- Wilks Lambda

^۳- Hotelling & Trace

^۴- Roy & Largest Root

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب بر کمال‌گرایی و خودکارآمدی دختران بازمانده از ازدواج انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش نشان داد که مداخله آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب در بهبود کمال‌گرایی دختران بازمانده از ازدواج موثر بوده است. نتایج بدست آمده در راستای نتایج مطالعات مرادی‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) و جورابچی و دوکانه‌ای فرد (۱۳۹۵)، است. در تبیین نتایج بدست آمده در این بخش از پژوهش می‌توان گفت یکی از مشکلات مهم در کمال‌گرایی عدم انعطاف‌پذیری است. این افراد این باور را دارند که اگر کاری به طور کامل انجام نشود، نمی‌تواند مورد ستایش قرار گیرد. در واقع یکی از خطاهای مهم شناختی در این افراد تفکر همه یا هیچ است. از آنجاکه بسیاری از فعالیت‌های انسان (به واسطه انسان بودنش) ممکن است با شکست مواجه شود یا به طور کامل به سرانجام نرسد این باور به طور مکرر در این افراد تقویت می‌شود. در این شرایط شخص خود باوری خویش را از دست داده و نسبت به توانایی‌های خود بی‌اعتماد می‌شود (استوبر، یانگ و هونگفی، ۲۰۱۰) و در ادامه رفتارهایی را انتخاب می‌کنند که در جهت کاهش عزت نفس، اهمال‌کاری، خود سرزنش‌گری است (لیمبورگ، واتسون، هاگر و اگان^۱، ۲۰۲۰)، مسائلی که می‌تواند خودباوری به شدت تخریب نماید. در تئوری انتخاب آنچه انسان انجام می‌دهد رفتارهای انتخابی خود اوست. بر این اساس کمال‌گرایی و رفتارهای مرتبط با آن نیز رفتارهایی است که خود فرد انتخاب کرده است. از این رو در جلسات به افراد آموزش داده شده که می‌توانند افکار و اعمالشان را در جهت اصلاح نمایند که بهبود وضعیت زندگی آنها بیانجامد، آنها آموختند در عین مسئولیت‌پذیری، گاهی شکست‌ها می‌تواند به شرایط محیطی نیز مرتبط باشد، تلاش برای رسیدن به هدف خود موفقیت است و نه کسب موفقیت. در نتیجه با تغییر در باورها و رفتارهای انتخابی و بهبود خودباوری، کمال‌گرایی نیز بهبود یافت.

نتیجه دیگر پژوهش نیز نشان داد که مداخله آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب در بهبود خودکارآمدی دختران بازمانده از ازدواج موثر بوده است. نتایج بدست آمده در راستای نتایج مطالعات لو و گیو (۲۰۱۵)، چین‌آوه، فریدونی و برهانی (۱۳۹۹)، صمدیان، لیوارجانی و پناهعلی (۱۳۹۸) و سلطانلو (۱۳۹۸)، است. در تبیین نتایج بدست آمده در این بخش از پژوهش می‌توان گفت خودکارآمدی، باور به توانایی انجام شایسته وظیفه خاصی است. خودکارآمدی بالا به تلاش و پافشاری در برخورد با مسائل زندگی و به دست آوردن اهداف بالاتر منتهی می‌شود. در حالیکه خودکارآمدی پایین باعث یأس و دست کشیدن از کار می‌شود (بندورا، ۱۹۱۹). در واقع لازمه خودکارآمدی نخست داشتن توانایی، دوم باورهای موثر در خصوص توانایی انجام یک فعالیت و سوم انتخاب رفتاری منجر به موفقیت است. در افراد کمال‌گرا یکی از مسائلی که همواره مانع از خودکارآمدی در فرد می‌شود، عدم خودباوری در خصوص توانایی انجام یک کار است. در این حالت فرد علی‌رغم داشتن توانایی لازم، این افکار را در خود مرور می‌کند که ممکن است از عهده این فعالیت بر نیایم و یا بخشی از آن خراب شود لذا رفتارهای غیر مسئولانه را انتخاب می‌کند. از این رو آنچه

¹ Limburg, Watson, Hagger & Egan

در این پژوهش مورد تاکید قرار گرفت آموزش مهارت‌هایی بود که این باور را آموزش‌گیرندگان تقویت کند که حتی در مواردی که شخص توانایی کامل انجام یک فعالیت را نداشته باشد، با انتخاب آن می‌تواند توانایی‌های خود را بهبود بخشد. در جلسات افراد با شرایطی مواجه شدند که در خصوص پیامدهای انتخاب‌هایی که در زندگی دارند بیان‌دیشند. برای مثال به این سوال پاسخ دادند که نتیجه این انتخاب تو (رفتارهای کمال‌گرایانه در خصوص ازدواج) چقدر می‌تواند به موفقیت تو در زندگی منجر شود. به نظر تو چه کسی مسئول احساسات و حالات جسمی منفی است که در حال حاضر تجربه می‌کنی؟ در این شرایط چه انتخاب بهتری داری که می‌تواند کارآمدی تو را بهبود بخشد؟ در واقع افراد یک محیط امن درمانی با پیامدهای انتخاب‌هایشان مواجه شدند. مساله‌ای که هم باورهای آن‌ها را بهبود بخشید و هم بهبود مسئولیت‌پذیری منجر شد. در پکیج آموزشی طراحی شده به افراد گونه‌ای آموزش داده شد تا نیازهای اساسی خود را بشناسند و به طور موثرتری در جهت ارضای آن گام بردارند این درحالی است که در ابتدا تمرکز اعضا بر یک یا چند نیاز بود و بر رفتارهای غیر مسئولانه نیز متمرکز شده بود. همچنین در جلسات افراد آموختند که بر تقویت درونی تاکید نمایند یعنی موفقیت‌های خود را به تلاش‌شان نسبت دهند و اینکه که افکار، اعمال و احساسات و تغییرات بدنی که تجربه می‌کنند تحت کنترل خودشان است؛ و چنانچه به این نتیجه رسیدند که رفتارشان، آنها را در جهت ارضاء نیازهایشان سوق نمی‌دهد رفتار دیگری را انتخاب و پذیرای مسئولیت پیامد انتخاب خود باشند. آنچه به بهبود خودباوری و خودکارآمدی منجر شد. مطالعه حاضر همچون سایر پژوهش‌ها به با محدودیت‌هایی مواجه بود که می‌توان به تعداد کم حجم نمونه، عدم وجود دوره‌های پیگیری، محدود کردن جامعه پژوهش به نوجوان یک منطقه خاص، استفاده از روش نمونه‌گیری دواطلبانه، عدم امکان متغیرهای مداخله‌گر چون وضعیت اجتماعی و اقتصادی که می‌تواند بر نتایج پژوهش تاثیر منفی داشته باشد، اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش حاضر، تاثیر آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب بر اختلالات همراه با کمال‌گرایی همچون افسردگی، اضطراب و استرس نیز بررسی شود. براساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود مشاوران، روان‌درمانگران و متخصصین تغذیه، آموزش آموزش خودباوری مبتنی بر تئوری انتخاب را در خصوص بهبود مشکلات روانشناختی مد نظر دختران بازمانده از ازدواج قرار دهند.

منابع

- انصاری، مینا؛ صداقتی فرد، مجتبی. (۱۳۹۷). مقایسه هوش هیجانی و احساس مثبت به همسر در افراد متأهل با ازدواج زودهنگام و دیرهنگام. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۹(۳۴): ۸۳-۹۴.
- اورکی، محمد؛ بیتانه، مژگان. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر خودشفقتی بر کمال‌گرایی و سبک‌های دلبستگی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای اختلال اضطراب فراگیر. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۱۰(۳۷): ۳۹-۵۸.
- پهلوان، کیوان؛ کاکاوند، علیرضا؛ کیامش، علیرضا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تفکر مثبت بر کمال‌گرایی ناسازگارانه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. *پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)*، ۴۵(۱۲): ۵۳-۷۴.

- جمشیدی، بهنام؛ حسین چاری، مسعود؛ حقیقت، شهریانو؛ رزمی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمال‌گرایی. *علوم رفتاری*، ۴(۹): ۳۴-۴۱.
- جورابچی، سیده معصومه؛ دوکانه‌ای فرد، فریده. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی بر کمال‌گرایی و اعتماد به نفس دختران متقاضی جراحی زیبایی شهر تهران. *تحقیقات مدیریت آموزشی*، ۷(۲۷): ۴۶-۵۶.
- چین آوه، محبوبه؛ فریدونی، صمد؛ برهانی، فاطمه سادات. (۱۳۹۹). اثربخشی ترکیب مشاوره گروهی مبتنی بر تعهد و پذیرش با واقعیت‌درمانی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و خودکارآمدی در زنان ناباور. *پژوهش پرستاری*، ۱۵(۶): ۲۳-۳۱.
- حسینی، حاتم؛ گراوند، مریم. (۱۳۹۵). تبیین شکاف در رفتار و نگرش زنان نسبت به الگوی همسرگزینی در شهر کوهدشت. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۷(۱): ۱۱۳-۱۲۸.
- رضاخانی، سیمین دخت؛ نوری قاسم آبادی، ربابه؛ جان بخش، مژگان. (۱۳۸۹). رابطه کمال‌گرایی با باورها و انگیزه‌های ازدواج در دانشجویان دانشگاه تهران. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۰(۳): ۶۱-۷۳.
- زارغان، منصوره. (۱۳۹۷). بررسی اکتشافی دلایل تأخیر در سن ازدواج از دیدگاه دختران دانشجوی شهر تهران. *مطالعات زن و خانواده*، ۶(۲): ۸۶-۱۱۰.
- سلطانلو، فریبا. (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارض‌های زناشویی در زنان متأهل. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*، ۳(۷): ۱-۲۱.
- شمالی احمدآبادی، مهدی؛ محمدی احمدآبادی، ناصر؛ برخوردار احمدآبادی، عاطفه. (۱۳۹۹). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افسردگی، اضطراب و استرس در بیماران دیابت نوع دو. *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۹(۳۵): ۱۸۹-۲۰۲.
- صمدیان، مهناز؛ لیوارجانی، شعله؛ پناهعلی، امیر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنوری انتخاب بر خودکارآمدی، جهتگیری هدف و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه نهم شهرستان بناب. *فصلنامه علمی پژوهشنامه تربیتی*، ۱۴(۶۰): ۷۹-۱۰۰.
- کیامرثی، آذر؛ نریمانی، محمد؛ صبحی قراملکی، ناصر؛ میکائیلی، نیلوفر. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان‌های مثبت‌نگر و شناختی-رفتاری بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان کمال‌گرا. *مطالعات روانشناختی*، ۱۴(۲): ۱۴۳-۱۶۰.
- محمدپور، علی؛ قوی، نعمت‌الله. (۱۳۹۲). عوامل اجتماعی بالا رفتن سن ازدواج جوانان. *مطالعات جامعه‌شناسی*، ۶(۲۰): ۳۹-۵۳.
- مرادی‌زاده، سیروس؛ ویسکرمی، حسنعلی؛ میردریکوند، فضل‌الله؛ قدم‌پور، عزت‌اله؛ غضنفری، فیروزه. (۱۳۹۸). بررسی و مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر و واقعیت‌درمانی بر کاهش کمال‌گرایی و استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر تیزهوش. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۹(۳۴): ۷۹-۱۱۰.
- معمدی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی ذهن‌آگاهی کودک محور بر اضطراب، پرخاشگری، کمال‌گرایی و نارسایی هیجانی دانش‌آموزان دارای اختلال خواندن دوره دبستان (۸-۱۲ سال). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، (خوراسگان).
- منوچهری، اعظم؛ بهروزی، ناصر؛ شهنی بیلاق، منیجه؛ مکتبی، غلامحسین. (۱۳۹۸). آزمون مدل رابطه کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی با سبک‌های مقابله و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۵(۶۰): ۴۱۹-۴۳۴.
- میرشکاری، زینب؛ سعادت‌مند، زهره. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی با خودکارآمدی و عزت‌نفس دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهرآباده طشک نیریز. *اولین کنفرانس علمی پژوهشی راهکارهای توسعه و ترویج آموزش علوم در ایران*.

ناطق پور، الناز، صلیبی، ژاسنت. (۱۳۹۵). بررسی رابطه کمال‌گرایی و خودکارآمدی تحصیلی با فرسودگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر پایه دهم شهر تهران. ماهنامه پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۱(۳): ۲۱-۳۹.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ, 1986(23-28).

Blanco, Q. A., Carlota, M. L., Nasibog, A. J., Rodriguez, B., Saldaña, X. V., Vasquez, E. C., & Gagani, F. (2020). Probing on the Relationship between Students' Self-Confidence and Self-Efficacy while engaging in Online Learning amidst COVID-19. *Journal La Edusci*, 1(4), 16-25.

Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the general self-efficacy scale. *Behaviour research and therapy*, 36(3), 339-343.

Fu, D., Hase, A., Goolamallee, M., Godwin, G., & Freeman, P. (2020). The effects of support (in) adequacy on self-confidence and performance: Two experimental studies. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.

González Hernández, J., Muñoz-Villena, A. J., & Gómez-López, M. (2018). Stress regulation, physical activity, and perseverance in Spanish teenagers with perfectionist trends. *Sustainability*, 10(5), 1489.

Hewitt, P. L. (2020). Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 61(2), 101-110.

Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91.

Jaaffar, A. H., Ibrahim, H. I., Rajadurai, J., & Sohail, M. S. (2019). Psychological impact of work-integrated learning programmes in malaysia: the moderating role of self-esteem on relation between self-efficacy and self-confidence. *International Journal of Educational Psychology*, 8(2), 188-213.

Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 32(5), 865-875.

Kudang, R. E., bin Mustaffa, M. S., Sabil, S., Khan, A., & Yahya, F. (2019). Coping Styles in Group Reality Therapy among Cardiac Women Patients with Depression. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(4), 1378-1381

Law, F. M., & Guo, G. J. (2015). The impact of reality therapy on self-efficacy for substance-involved female offenders in Taiwan. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 59(6), 631-653.

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta analysis. *Journal of clinical psychology*, 73(10), 1301-1326.

Maclellan, E. (2014). How might teachers enable learner self-confidence? A review study. *Educational Review*, 66(1), 59-74.

Marks, R., & Allegrante, J. P. (2005). A review and synthesis of research evidence for self-efficacy-enhancing interventions for reducing chronic disability: implications for health education practice (part II). *Health promotion practice*, 6(2), 148-156.

Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80-94.

Stoeber, Joachim, Yang, Hongfei. (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect, *Personality and individual differences* 49(3), 246-251

- Stutey, D. M., & Wubbolding, R. E. (2018). Reality play therapy: A case example. *International Journal of Play Therapy*, 27(1), 117-131.
- Wolak, J. (2020). Self-Confidence and gender gaps in political interest, attention, and efficacy. *The Journal of Politics*, 82(4), 1490-1501.
- Woodruff, S. L., & Cashman, J. F. (1993). Task, domain, and general efficacy: A reexamination of the self-efficacy scale. *Psychological reports*, 72(2), 423-432.

