

## نقش واسطه‌ای شادکامی: رابطه بین کمال‌گرایی با اضطراب پیشرفت تحصیلی

### در طلاب شهر بابل

محمد حسین زیوری<sup>۱</sup>، ارسلان خان محمدی<sup>۲</sup>، علی اصغر عباسی اسفیجر<sup>۳</sup> و بابک حسین‌زاده<sup>۴</sup>

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف نقش واسطه‌ای شادکامی: رابطه بین کمال‌گرایی با اضطراب پیشرفت تحصیلی در طلاب شهر بابل انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری کلیه طلاب پسر شهر بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند که تعداد ۲۲۰ نفر، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و با پرسشنامه‌های کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) پرسشنامه شادکامی (HQ) آرگیل و لو (۱۹۸۹) و پرسشنامه اضطراب پیشرفت تحصیلی (AAAQ) آلپرت و هار (۱۹۶۰) ارزیابی شدند. از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که شادکامی در ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب پیشرفت تحصیلی نقش میانجی دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که با کاهش کمال‌گرایی و افزایش شادکامی می‌توان اضطراب پیشرفت تحصیلی را در طلاب کاهش داد.

**کلیدواژگان** اضطراب پیشرفت تحصیلی، شادکامی، کمال‌گرایی، طلاب.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران [hoseinzivari72@gmail.com](mailto:hoseinzivari72@gmail.com)

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد آمل، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران [ar.khanmohammadi@gmail.com](mailto:ar.khanmohammadi@gmail.com)

۳. دانشیار گروه جامعه‌شناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران [asfajir@hotmail.com](mailto:asfajir@hotmail.com)

۴. استادیار گروه علوم تربیتی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران [hosseinzadeh2002@gmail.com](mailto:hosseinzadeh2002@gmail.com)

## مقدمه

پیشرفت تحصیلی، یکی از اولویت‌های اصلی مدارس است و به آنچه که یک دانش‌آموز، معلم، و یا یک موسسه به اهداف آموزشی خود باید دست یابد، اشاره دارد. دو شاخص سنتی عملکرد تحصیلی وجود دارد. یعنی نمرات و بالاترین سطح از پیشرفت تحصیلی. مسلماً این دو شاخص مهم‌ترین مسئله برای معلمان، دانش‌آموزان، والدین، و تصمیم‌گیران، است (رسولی و همکاران، ۱۳۹۸). پیشرفت تحصیلی را توانایی آموخته شده یا اکتسابی حاصل از دروس ارائه شده یا به عبارت دیگر، توانایی آموخته شده فرد در موضوعات آموزشی می‌دانند که به وسیله آزمون‌های استاندارد شده، اندازه‌گیری می‌شود (نیجا و همکاران، ۲۰۲۲).

اضطراب پدیده انکارناپذیری در زندگی افراد است که عملکرد فرد را در موقعیت‌های گوناگون تحت تاثیر قرار می‌دهد. چنان‌که سطوح بالایی از آن تهدیدی برای سلامت جسمی و روانی افراد است. اضطراب، همراه همیشگی آموزش است. اضطراب مشکل شایع در محیط‌های آموزشی است. (سیفی و همکاران، ۱۴۰۱). هر دانش‌آموز و دانشجو گاهی در مدرسه مقداری احساس اضطراب می‌کند. ولی اضطراب در برخی به‌ویژه زمان امتحانات، به‌طور جدی بروز می‌کند، تا جایی که در بعضی از مواقع، مانع یادگیری و کاهش پیشرفت تحصیلی می‌شود (بایتمیر، ۲۰۲۲). اضطراب پیشرفت تحصیلی ۳ یکی از انواع اختلالات اضطرابی است که به سبب گستردگی آزمون‌های مختلف در طی مراحل زندگی می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود. زمانی که امتحان تنها ابزار سنجش ارتقای دانش‌آموزان و دانشجویان قرار گیرد و از اهمیت بالایی برخوردار شود اضطراب پیشرفت تحصیلی جدی خواهد شد (ژائو و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از متغیرهای مرتبط با اضطراب پیشرفت تحصیلی، کمال‌گرایی<sup>۵</sup> است. کمال‌گرایی به معنای وضع معیارهای بالا و غیرواقعی گرایانه برای خود، داشتن انتظارات بالا و غیرواقعی بینانه درباره دیگران و باور فرد مبنی بر این که دیگران از فرد، انتظار کامل بودن دارند و او باید انتظارات آنان را برآورده سازد می‌باشد (فوادیان، ۱۳۹۷). کمال‌گراها، به‌طور اجباری و وقفه‌ناپذیر، برای رسیدن به اهداف دست نیافتنی، تلاش و تقلا می‌کنند و ارزش خود را با میزان بهره‌وری و دستاوردهای خود اندازه‌گیری می‌کنند. کسی که خودش را برای رسیدن به اهداف غیر واقعی، تحت فشار قرار می‌دهد، به ناچار خود را در معرض دام ناامیدی نیز قرار می‌دهد. وقتی کمال‌گراها در رسیدن به استانداردهای خود شکست می‌خورند، تمایل به انتقاد خشن از خود دارند. (دونکان-پلومر و

1. Nja et al
2. Baytemir
3. Academic Achievement Anxiety
4. Zhao et al
5. Perfectionism

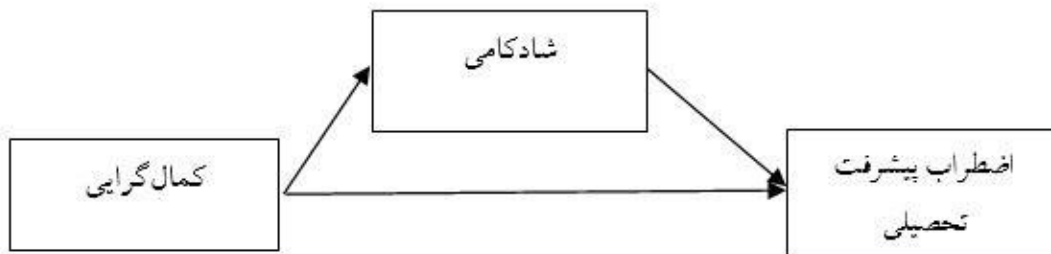
همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳). کمال‌گرایی موجب رفتارهایی همچون اجتناب و ارزیابی مکرر عملکرد، سوگیری‌های شناختی همچون افکار دو مقوله‌ای، توجه انتخابی به شکست و افزایش معیارها در مورد دستاوردها برجسته می‌شود (ذوقی و همکاران، ۱۳۹۸).

شادکامی<sup>۲</sup> نیز به‌عنوان عامل تاثیرگذار بر کاهش اضطراب پیشرفت تحصیلی شناخته شده است (گرین<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲). شادکامی را به‌عنوان هیجانی که در آن، احساساتی اعم از خرسندی و رضایت و خوشی و لذت شدید تجربه می‌شود را تعریف شده است. به‌طور کل شادکامی دارای دو بعد عاطفی و شناختی است که بعد عاطفی آن موجب می‌گردد انسانی که دارای احساس شادکامی است، از نظر دیگران به‌عنوان فردی بشاش و سرزنده شناخته شود و در مناسبات و در مناسبات اجتماعی نیز بتواند راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند، هم‌چنین از بعد شناختی نیز چنین فردی، نگرش مثبتی نسبت به دنیای پیرامون خود دارد و اتفاقات و رویدادهای خود را با دید خوشبینانه می‌نگرد. در رابطه با اجزاء و مؤلفه‌های شادکامی اعتقاد بر این است که شادکامی دارای ۳ مؤلفه اصلی است: ۱- میزان و درجه عاطفه مثبت ۲- فقدان احساسات منفی همچون افسردگی و اضطراب ۳- سطح متوسطی از رضایت مندی طی یک دوره خاص از زندگی (پیرمردوند، احمدی، آلبوغیش و نظامیوند، ۱۳۹۹). شادکامی هدف مشترک افراد است و همه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند و نتیجه ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان استر (طباطبایی، جعفری و کیهان، ۱۳۹۸). انسان‌های شاد در زندگی با پیامدهای مثبتی مواجه می‌شوند. این پیامدها شامل افزایش روابط حمایت‌کننده، بهبود وضعیت مالی، سلامت روحی و روانی، سلامت جسمانی و در نتیجه طولانی شدن عمر می‌باشد. افزایش شادکامی از اهداف روانشناسی مثبت‌نگر است (اخلاقی و همکاران، ۱۴۰۱). افراد شاد وقت بیشتری برای تصمیم‌گیری صرف می‌کنند؛ آن‌ها انتظار عمر طولانی تری دارند از این رو به نظر می‌رسد بیشتر برای آینده برنامه ریزی می‌کنند (اسپادافورا و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج یافته‌های اندلیمان، بریتین و ویلانکورت (۲۰۲۲)، اسپادافورا و همکاران (۲۰۲۲)، زاپاتا-امانا و همکاران (۲۰۲۱)، مالاکار (۲۰۲۱) و ذوقی، کاکاوند و چوبداری (۱۳۹۸)، نشان داد که کمال‌گرایی با میانجیگری شادکامی بر اضطراب پیشرفت تحصیلی طلاب تاثیر غیر مستقیم دارد.

بر اساس آنچه که بیان شد و هم‌چنین با توجه به نقش متغیرهای پژوهش بر اضطراب پیشرفت تحصیلی و نبود پژوهشی مشابه در ایران، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای شادکامی: رابطه بین کمال‌گرایی با اضطراب پیشرفت تحصیلی در طلاب شهر بابل انجام شد.

1. Duncan-Plummer et al
2. Happiness
3. Green



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

### روش

پژوهش حاضر، از لحاظ هدف، از نوع کاربردی و روش پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) بود که با استفاده از نرم افزار Amos نسخه ۲۳ انجام شد. جامعه آماری کلیه طلاب پسر شهر بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به تعداد ۵۳۰ نفر بودند که از این تعداد ۲۲۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهایی که در این پژوهش به کار گرفته شد عبارت بودند از:

#### • پرسشنامه کمال‌گرایی<sup>۱</sup>

این پرسشنامه توسط هیل و همکاران در سال ۲۰۰۴ طراحی شد. ۵۸ سوال و ۶ خرده حساسیت بین فردی، تلاش برای عالی بودن، نظم و سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی و استانداردهای بالا برای دیگران دارد. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت چهار گزینه‌ای کاملاً مخالف (=۱)، مخالف (=۲)، موافق (=۳)، و کاملاً موافق (=۴) درجه‌بندی شده است. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و روایی محتوایی و صوری آن نیز مطلوب گزارش شد (هیل و همکاران، ۲۰۰۴). در پژوهش سمائی (۱۳۸۹)، میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد و روایی آن نیز مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲، به دست آمده است.

#### • پرسشنامه شادکامی<sup>۲</sup>

پرسشنامه شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل و لو تهیه شده است. این پرسشنامه ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای دارد که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند و جمع نمرات مواد ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره کل آزمودنی از ۰ تا ۸۷ در نوسان است. آرگیل و همکاران (۱۹۸۹)، ضریب آلفای ۰/۹ و روایی محتوایی و صوری آن را مطلوب

1. Perfectionism Questionnaire
2. Happiness Questionnaire

گزارش کردند. علی پور و نور بالا (۱۳۸۷) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آوردند و روایی آن را نیز مورد تایید قرار دادند. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰، به دست آمده است.

### • اضطراب پیشرفت تحصیلی<sup>۱</sup>

آزمون اضطراب پیشرفت تحصیلی در سال ۱۹۶۰ توسط آلپرت و هابر به منظور ارزیابی اضطراب مربوط به پیشرفت تحصیلی ساخته شده است. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است که از ۱۹ عبارت تشکیل شده است. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از همیشه = ۱ تا هرگز = ۵) میزان موافقت یا مخالفت خود با هریک از عبارات آن را مشخص کند. آزمون اضطراب پیشرفت دارای دو زیر مقیاس اضطراب تسهیل کننده (۹ عبارت) که میزان اضطراب برانگیزاننده را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و زیر مقیاس اضطراب تضعیف کننده (۱۰ عبارت) که میزان اضطرابی را که در عملکرد اختلال ایجاد می‌کند، ارزیابی می‌کند، است. برای به دست آوردن نمره هر زیر مقیاس باید امتیاز همه عبارات مربوط به زیر مقیاس مورد نظر را با هم جمع می‌شود. پایایی حاصل از روش بازآزمایی آزمون در فاصله ۱۰ هفته برای زیر مقیاس اضطراب تسهیل کننده ۰/۸۳ و برای زیر مقیاس تضعیف کننده ۰/۸۷ گزارش شده است. همچنین پایایی این آزمون در فاصله ۸ ماه برای زیر مقیاس اضطراب تسهیل کننده ۰/۷۵ و برای زیر مقیاس اضطراب تضعیف کننده ۰/۷۶ بوده است. همبستگی معنادار آزمون پیشرفت با مقیاس‌های مختلف عملکرد تحصیلی حاکی از روایی ملاک این آزمون است (آلپرت و هابر، ۱۹۶۰). در پژوهش یحیی زاده و همکاران (۱۳۹۹)، میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و روایی آن نیز مطلوب گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵، به دست آمده است.

### یافته‌ها

در ابتدا با بررسی پیش فرض‌های آماری با استفاده از آزمون‌های کشیدگی و چولگی، جعبه‌ای، کولموگروف-اسمیرنوف داده‌های پرت شناسایی، سپس با استفاده از آزمون ماخالانویس داده‌های پرت حذف گردید، هم‌چنین پس از بررسی نرمالی داده‌ها مدل اندازه‌گیری سه متغیر پژوهش بررسی و تایید گردید، هم‌چنین نتایج میانگین واریانس‌های استخراجی (AVE) نشان می‌دهد تمامی خرده مقیاس‌ها در مدل اندازه‌گیری مقادیر به دست آمده آن از حد معیار ۰/۵ بزرگ‌تر می‌باشد که نشان دهنده روایی از نوع همگرا است، هم‌چنین پایایی مرکب (پایایی سازه) نشان دهنده آن است که مقادیر به دست آمده از مولفه‌ها از حد معیار ۰/۰۷ بیشتر می‌باشد و بنابراین موضوع AVE و CR پرسشنامه‌ها تایید می‌گردد. یافته‌های توصیفی پژوهش در جدول ۱، ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی

متغیر	خرده مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	چولگی	کشیدگی
کمال-گرایی	حساسیت بین فردی	۳/۱۵۵	۹/۹۴۴	۹۸/۸۸۳	۰/۰۲۴	-۰/۴۰۹
	تلاش برای عالی بودن	۳/۰۶۸	۳/۶۳۹	۱۳/۲۴۴	-۰/۲۶	۰/۰۵۱
	نظم و سازمندی	۳/۱۹۹	۳/۴۸۱	۱۲/۱۲۱	-۰/۲۵۳	-۰/۱۳۳
	ادراک فشار از سوی والدین	۳/۳۳۰	۴/۱۹۷	۱۷/۶۱۷	-۰/۱۶	-۰/۴
	هدفمندی	۳/۹۵۱	۳/۸۲۶	۱۴/۴۶۲	۰/۲۴۲	۰/۲۹۳
	استانداردهای بالا برای دیگران	۳/۰۲۴	۳/۹۹۳	۱۵/۹۴۶	۰/۲۹۹	-۰/۲۷۲
شادکامی		۲/۴۵۱	۰/۴۲۹	۰/۱۸۵	-۰/۱۴۲	-۰/۲۱۰
اضطراب		۲/۸۲۷	۰/۳۹۳	۰/۱۵۵	-۱/۰۷۲	۴/۴۳۱

برای تعیین نحوه ارتباط بین متغیرهای پژوهش با یکدیگر از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
۱. کمال‌گرایی	۱		
۲. شادکامی	۰/۵۸۹	۱	
۳. اضطراب پیشرفت تحصیلی	**۰/۴۶۵	**۰/۳۶۱	۱

\* در سطح ۰/۰۱ معنی داری است.

نتایج مندرج در جدول فوق بین کمال‌گرایی و شادکامی با پیشرفت تحصیلی رابطه‌ی معکوس معناداری (۰/۰۱) مشاهده می‌گردد.

نتایج شاخص‌های برآزش حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها و متغیرها در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های برازش حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها و متغیرها

نام آزمون	توضیحات	مقادیر قابل قبول	مقدار به دست آمده
$\chi^2/df$	کای اسکوتر نسبی	$< 3$	۲/۵۷۲
RMSEA	ریشه میانگین توان دوم خطای تقریب	$< 0.1$	۰/۰۴۳
GFI	شاخص برازندگی تعدیل یافته	$> 0.9$	۰/۹۷۷
NFI	شاخص برازش نرم	$> 0.9$	۰/۹۵۶
CFI	شاخص برازش مقایسه‌ای	$> 0.9$	۰/۹۴۳
DF	۲۳		

مقدار RMSEA برابر با ۰/۰۴۷ می‌باشد لذا این مقدار کمتر از ۰/۱ است که نشان دهنده این است که میانگین مجذور خطاهای مدل مناسب است و مدل قابل قبول می‌باشد. همچنین مقدار کای دو به درجه آزادی (۲/۵۷۲) بین ۱ و ۳ می‌باشد و میزان شاخص - GFI، CFI و NFI نیز تقریباً برابر و بزرگتر از ۰/۹ می‌باشد که نشان می‌دهند مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش، مدلی، مناسب است.

جدول ۴: برآورد مستقیم مدل با روش حداکثر درست‌نمایی (ML)

متغیر	مقدار آماره تی	سطح معنی‌داری
شادکامی بر اضطراب پیشرفت تحصیلی	۰/۵۱۷	۰/۶۰۵
کمال‌گرایی بر اضطراب پیشرفت تحصیلی	۱/۴۰۵	۰/۱۶۱
کمال‌گرایی بر شادکامی	۳/۰۸۹	۰/۰۰۲

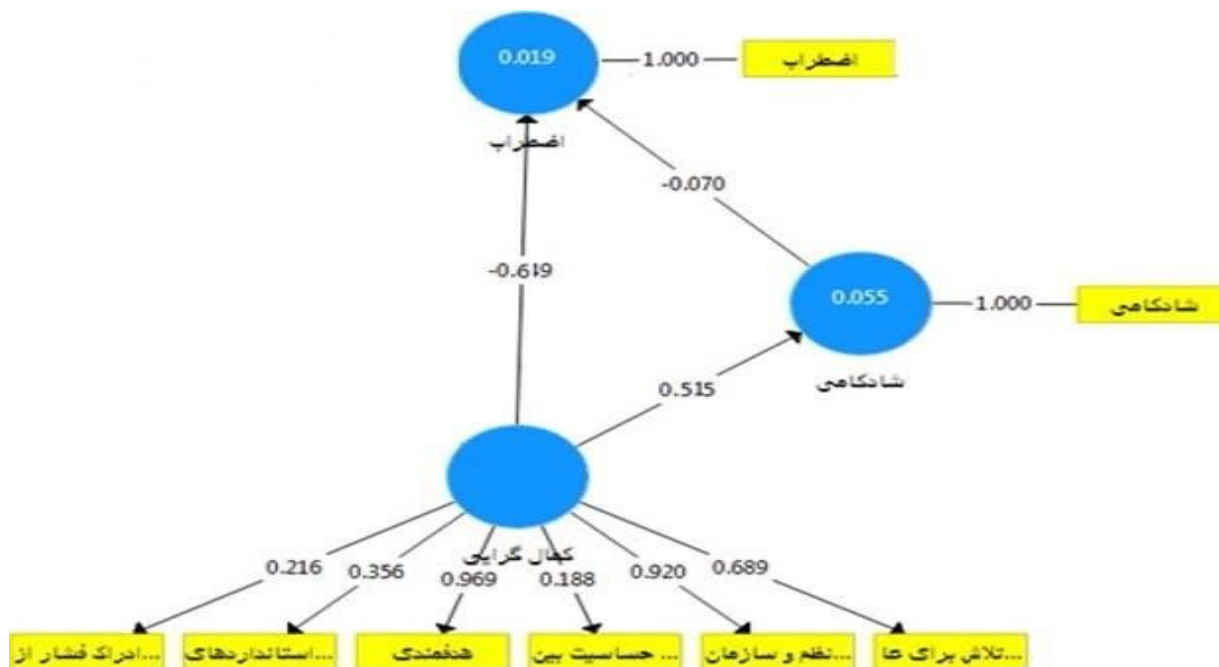
نتایج (جدول ۴) نشان داد که شادکامی و کمال‌گرایی به‌صورت مستقیم با اضطراب پیشرفت تحصیلی ارتباط دارند. همچنین بین شادکامی با کمال‌گرایی ارتباط مستقیمی وجود دارد.

برای بررسی آثار متغیرهای میانجی از آزمون سوبل استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شد.

جدول ۵: نتایج آزمون سوبل

متغیر میانجی	مقدار آزمون Z در تست سوبل	انحراف استاندارد	سطح معناداری
مسیر مستقیم: کمال‌گرایی - اضطراب			
شادکامی	-۲۲/۵۰۴۹	۰/۰۶۵۲	۰/۰۰۰

در آزمون سوبل، یک مقدار  $Z$ -value از طریق فرمول زیر بدست می‌آید که در صورت بیشتر شدن این مقدار از  $1/96$ ، می‌توان در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار بودن تاثیر میانجی یک متغیر را تایید نمود.



شکل ۲: الگوی ساختاری نهایی پژوهش

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای شادکامی: رابطه بین کمال‌گرایی با اضطراب پیشرفت تحصیلی در طلاب شهر بابل انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی با میانجیگری شادکامی بر اضطراب پیشرفت تحصیلی طلاب تاثیر غیر مستقیم دارد. نتایج این یافته با یافته‌های اندلیمان، بریتین و ویلانکورت (۲۰۲۲)، اسپادافورا و همکاران (۲۰۲۲)، زاپاتا-امانا و همکاران (۲۰۲۱)، مالاکار (۲۰۲۱) و ذوقی، کاکاوند و چوبداری (۱۳۹۸) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد شادتر بیشتر پس انداز می‌کنند. این افراد احساس کنترل شخصی بیشتری داشته، بیشتر به توانایی‌های خود می‌اندیشند، توانایی بیشتری برای مقابله با استرس‌های زندگی دارند و موازات آن عزت نفس بالاتری را تجربه می‌کنند و برای خودشان ارزش بیشتری قائل می‌شوند و این ویژگی‌ها با خصوصیات کمال‌گرایی که همراه با تمایلات دیکتاتوری، تسلط و حکومت، استثمار و احتمالاً سرزنش دیگران که باعث ناشادی و کاهش رضایت از زندگی می‌شوند، همخوانی ندارد (اسپادافورا و همکاران، ۲۰۲۲). افراد شادتر اضطراب کمتری را تجربه کرده در نتیجه پیشرفت تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند. و



در مقابل افراد کمال گرا اضطراب پیشرفت تحصیلی بیشتری را تجربه می‌نمایند. عوامل موثر در شادکامی مانند حرمت خود و اندازه گیری احساس فرد از خودارزشیابی در افزایش شادکامی و کاهش اضطراب تاثیر دارد. کمال‌گرایی منفی و ناسازگارانه موجب خود انتقادی‌های شدید فرد نسبت به کارها و اعمال خودش و ایجاد احساس عدم شادکامی عمیق و افزایش اضطراب پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان می‌شود (طباطبایی، جعفری و کیهان، ۱۳۹۸).

کمال‌گرایی منفی می‌تواند موجبات اضطراب، فرسودگی تحصیلی، اهمال کاری، عدم موفقیت تحصیلی، خودانتقادی، انتظار بیش از حد از عملکرد خود و دیگران و گرایش به دارا بودن استانداردهای دست نیافتنی را شامل شود. از سویی دیگر شادکامی با ایجاد شادی و نشاط و کاهش اضطراب در دانش آموزان، آن‌ها را از احساسات و تفکرات منفی و استرس‌های تحصیل دور می‌کند و موجب موفقیت تحصیلی و کاهش اضطراب تحصیلی می‌شود (ذوقی و همکاران، ۱۳۹۸).

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بوده است. میزان کمال‌گرایی، اضطراب پیشرفت تحصیلی و شادکامی بر اساس خودگزارش-دهی بود و این احتمال وجود دارد که این مقادیر بیش از حد گزارش شده باشند. در قسمت ابزارسازی باید ابزارهای جامع‌تر، معتبرتر یا بومی‌تری را طراحی و آزمون کرد تا بتواند درک عمیق‌تری به دست دهد. عدم امکان کنترل برخی متغیرهای مداخله‌گر در طی انجام تحقیق از جمله، بی‌حوصلگی و یا عدم تمرکز طلاب در پاسخگویی به سوالات، یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. نمونه‌های مورد مطالعه در این تحقیق طلبه‌های پسر بودند. که این مورد یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش بود. برای این‌که بتوانیم در این حوزه به نتایج پایاتر و کاربردی‌تر برسیم، باید بتوانیم محدودیت‌های مبتنی بر تعمیم‌پذیری را به حداقل برسانیم. لذا برای رسیدن به این امر باید پژوهش‌های انجام گرفته در این حیطه در حوزه‌های گسترده‌تر و با نمونه‌هایی از جامعه‌های مختلف و بزرگ‌تر انجام پذیرد تا نتایج، قابلیت تعمیم بیشتری داشته باشد. بنابراین بهتر است جهت انجام پژوهش خصوصا در حیطه‌های علوم انسانی، فرهنگ‌ها و مناطق مختلف را لحاظ کنیم. از آنجایی که اطلاعات به دست آمده در این مطالعه ناشی از گزارش خود طلاب، از طریق پرسشنامه بود که ممکن بود دارای سوءگیری باشد و برای سنجش دقیق‌تر نیاز به مصاحبه‌هایی در بررسی متغیرهای پژوهش است. ضرورت فرهنگ‌سازی در خانواده‌ها جهت مراجعه به مراکز مشاوره و درمیان گذاشتن مشکلات طلاب با مشاوران به منظور پیشگیری از مشکلات احتمالی در بزرگسالی پیشنهاد می‌گردد. پیشنهاد می‌گردد به نقش اساتید در بالا بردن سطوح شناختی طلاب نسبت به کاهش اضطراب رقابتی و کسب استقلال فکری، معنویت و نگرش در فرایند آموزش و پرورش تاکید گردد.

## تضاد منافع

در مقاله حاضر هیچ تضاد منافی وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی طلاب پسر شهر بابل شرکت‌کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی نمایند.

## منابع

- اخلاقی راسته کناری، فاطمه، شیرزاد کبریا، بهارک، خورشیدی، عباس، عباسی سروک، لطف اله. (۱۴۰۱). ارائه‌ی الگوی شادکامی برای دانش‌آموزان مدارس ابتدایی آموزش و پرورش (مورد مطالعه شهر تهران). *فصلنامه علمی پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد واحد بجنورد*، ۱۷(۷۰)، ۲۷-۵۶.
- پیرمردوند چگینی، بهمن، احمدی، صدیقه، آلبوغیش، توفیق، نظامیوند چگینی، سمیرا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر شناخت درمانی به روش مایکل فری بر افسردگی، احساس تنهایی و شادکامی زنان مطلقه. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۱(۴۱)، ۱۵-۳۰.
- ذوقی، لیلا، کاکاوند، منیر، چوبداری، عسگر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با متغیر میانجی ذهن آگاهی در دانشجویان. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱۵(۵۱)، ۱۹۵-۲۱۰.
- رسولی خورشیدی، فاطمه، صرامی، غلامرضا، حبیب اله، نادری، شجاعی، علی اصغر. (۱۳۹۸). الگویابی انگیزش در ارتباط بین اضطراب امتحان و اهمال کاری تحصیلی با پیشرفت تحصیلی. *راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۲(۱)، ۸۴-۹۱.
- سمائی، سهیلا. (۱۳۸۹). *اعتباریابی، رواسازی و نرم‌یابی سیاهه کمال‌گرایی هیل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- طباطبایی، سمانه سادات، جعفری، فرح، کیهان، فیروزه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی سالمندان ساکن در سراهای سالمندان مناطق ۱ و ۲ شهر تهران. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۰(۳۸)، ۷۷-۸۸.
- فوادیان، سعیده. (۱۳۹۷). رابطه سبکهای فرزند پروری و ابعاد کمال‌گرایی والدین با انگیزش تحصیلی فرزندان آنها در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان دامغان. *فصلنامه علمی پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد واحد بجنورد*، ۱۳(۵۴)، ۱۰۱-۱۱۸.



علی پور، احمد، نوربالا، احمدعلی. (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی اکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۵(۲)، ۵۵-۶۶.

یحیی زاده، مهدی، حسین زاده، بابک، کیاپور، آذر. (۱۳۹۸). مدل یابی روابط ساختاری کمال‌گرایی تحصیلی با میانجی‌گری هوش معنوی بر اضطراب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. *تعلیم و تربیت*، ۱(۱۴۳)، ۵۴-۶۹.

- Akhlaghy rasteh kenari, F., Shirzadkebria, B., Khorshidi, A., & Abbasi Sarok, L. (2022). Providing a model of happiness for primary school students (Case study of Tehran). *Educational researches*, 17(70), 27-56. doi: 10.30495/educ.2022.1913232.2558
- Alipoor, A., & Noorbala, AA. (1999). A Preliminary Evaluation of the Validity and Reliability of the Oxford Happiness Questionnaire in Students in the Universities of Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Psychology*, 5 (1 and 2), 55-66. URL: <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-1777-fa.html>
- Alpert, R., & Haber, R.N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207-215. doi.org/10.1037/h0045464
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. Recent academic in Social Psychology. North Holland: Elsevier.
- Baytemir, K. (2022). Do parents have exam anxiety, too? The predictive role of irrational beliefs and perfectionism with parental exam anxiety in explaining students' exam anxiety. *School Psychology International*, 4 (7), 387-396. doi.org/10.1177/01430343221122387
- Duncan-Plummer, T., Hasking, P., Tonta, K., & Boyes, M. (2023). The relationship between clinical perfectionism and nonsuicidal self-injury: The roles of experiential avoidance, self-esteem, and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 4 (17), 54-69. doi.org/10.1002/jclp.23506
- Endleman, S., Brittain, H., & Vaillancourt, T. (2022). The longitudinal associations between perfectionism and academic achievement across adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 46(2), 91-100. doi.org/10.1177/01650254211037400
- Fovadian, S. (2018). Correlation parenting styles and dimensions Perfectionism with academic motivation their children on High school student damghan city. *Educational researches*, 13(54), 101-118. [https://edu.bojnourd.iau.ir/article\\_540912.html](https://edu.bojnourd.iau.ir/article_540912.html)
- , Z. A. (2022). Generalized self-efficacy shields on the negative effect of academic anxiety on academic self-efficacy during COVID-19 over time: A mixed-method study. *Journal of School and Educational Psychology*, 2(1), 44-59. doi.org/10.47602/josep.v2i1.17
- Hill, R.W & Huelsman T.J, Furr R.M, Kilber J., Vicente B.B & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: the perfectionism inventory. *Journal of Oersonal Assessments*, 24(1), 11-20. doi.org/10.1207/s15327752jpa8201\_13



- Malakar, P.(2021). Role of internet gaming behaviors and test anxiety on emotional intelligence, subjective happiness and academic achievement among adolescent school students. *Psychology and Education*, 58(2), 10773-10800. <https://www.researchgate.net>
- Nja, C. O., Orim, R. E., Neji, H. A., Ukwetang, J. O., Uwe, U. E., & Ideba, M. A. (2022). Students' attitude and academic achievement in a flipped classroom. *Heliyon*, 8(1), 274-86. doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08792
- Pirmardvand Chegini, B. Ahmadi, S., Albughbish, T., & Nezamivand Chegini, S. (2020). The Effectiveness of Group Therapy Based On Cognitive Therapy of Michael Ferry On Depression, Loneliness and Happiness in Divorced Women. *Journal of Analitical-Cognitive Psychology*, 11 (41), 15-30. doi. org/ 20.1001.1.28222476.1399.11.41.2.6
- Rasouli Khorshidi, F., Sarami, G., Nader, H., & Shojaei, A.A. Modeling Motivation in the Relationship between Test Anxiety and Academic Procrastination with Achievement. *Educ Strategy Med Sci* 2019; 12 (1) :84-91. doi.org/ 10.29252/edcbmj.12.01.11
- Samai, Soheila. (2009). Validation, standardization and modification of Hill's perfectionism inventory. Master's thesis, Shahid Beheshti University, Faculty of Educational Sciences and Psychology.
- Seifi, F., Hejazi, M., Sobhi, A., & Kiani, Q. (2023). The Relationship of Spiritual Intelligence/Academic Conscience with Academic Performance: the Mediating Role of Academic Hardiness. *Journal of Research on Religion & Health*, 8(1), 65-80. doi.org/10.22037/jrrh.v8i1.33341
- Spadafora, N., Blackburn, M., Methot-Jones, T., Zinga, D., & Molnar, D. S. (2022). How is Multidimensional Trait Perfectionism Related to Anxiety Across Time in First-Generation Secondary Students?. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-11. doi.org/10.1007/s10862-022-09972-w.
- Tabatabai, S., Jafari, F., & Keyhan, F. (2019). The Effectiveness of Hope Therapy Approach on Group Happiness on Elderly Happiness and Psychological Well-being. *Journal of Analitical-Cognitive Psychology*, 10 (38), 77-88. doi.org/ 20.1001.1.28222476.1398.10.38.6.7
- Yahyaazaadeh Darzi, M., Hosseinzaadeh, P. D., & Kiyaapoor, P. D. (2020). Students' Achievement Anxiety as a Function of Spiritual Intelligence and Academic Perfectionism. *Quarterly Journal of Education*, 36(3), 53-70. doi.org/20.1001.1.10174133.1399.36.3.3.1
- Zapata-Lamana, R. Sanhueza-Compos, C., Stuardo-Alvarez, M., Ibarra-Mora, J., Mardones-Contreras, M., Reyes-Molina, D.,...& Cigarroa, I. (2021). Anxiety, low self-esteem and a low happiness index are associated with poor school performance in Chilean adolescents: a cross-sectional analysis. *International Journal of Enviornmental Research and Public Health*, 18(21), 11685-11697. doi.org/10.3390/ijerph182111685



- Zhao, M., Li, J., Lin, Y., Zhang, B., & Shi, Y. (2022). The effect of perfectionism on test anxiety and the mediating role of sense of coherence in adolescent students. *Journal of Affective Disorders*, 310, 142-149. doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.009
- Zoghi, L., Kaka, M., & Choobdari, A. (2019). Study the relation between perfectionism with Test anxiety by mediating role of mindfulness in college students. *Educational Psychology*, 15(51), 195-210. doi.org/ 10.22054/jep.2019.40560.2622