

The relationship between perfectionism with personality type and happiness in physical education teachers

Majid Kiani¹, Mahmoud Jabari^{2*}, Mojtaba Vazifedan Mollashahi³, Fatemeh Bani masani⁴

1. Phd in Sports management, Boali Sina University, Hamedan, Hamedan, Iran
2. Phd in Sports management Allameh Tabatabai University of Tehran, Tehran, Iran
3. Phd in Sports management. PhD in Sports Management, Kerman Azad University, Kerman, Iran

* [Email : Mahmoud.jabari1357 @gmail.com](mailto:Mahmoud.jabari1357@gmail.com)

Abstract

The aim of this present paper was study of the relationship between perfectionism with personality type and happiness in physical education teachers. 400 physical education teachers (200 men, 200 women) in Chaharmahal and Bakhtiari Province, were selected using cluster random sampling. The subjects completed Oxford Happiness Questionnaire, NEO-FFI personality questionnaire and Ahvaz Perfectionism Scale. The data analyzed by Statistical indicators such mean, Standard deviation, Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis. Results showed that there is a significant inverse relationship between Happiness and perfectionism in physical education teachers. Also there is a significant positive relationship of personality factors, neuroticism with perfectionism. And there is a significant inverse relationship other personality factors such as extraversion, openness, agreeableness and conscientiousness with perfectionism. Therefore, whatever more perfectionism and ambitious expectations without attention to individual abilities, will be many anxiety and less happiness rate.

Keywords: perfectionism, personality type, happiness and physical education teachers.

رابطه بین کمال گرایی با تیپ شخصیتی و شادکامی در معلمان تربیت بدنی

مجید کیانی^۱، محمود جباری^{۲*}، مجتبی وظیفه دان ملاشاهی^۳، فاطمه بنی مسنی^۴

۱. دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، همدان، ایران
۲. دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی تهران، تهران، ایران
۳. دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد کرمان، کرمان، ایران

* Email: Mahmoud.jabari1357@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین کمال گرایی با تیپ شخصیتی و شادکامی در معلمان تربیت بدنی بود. ۴۰۰ معلم تربیت بدنی (۲۰۰ مرد، ۲۰۰ زن) در استان چهارمحال و بختیاری، با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. آزمودنی‌ها پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI و مقیاس کمال گرایی اهواز را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آماری نظیر میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد بین شادکامی و کمال گرایی در بین معلمان تربیت بدنی رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد. هم‌چنین از مجموع عوامل شخصیت، روان‌نژندگرایی با کمال گرایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و دیگر عوامل شخصیت شامل برون گرایی، انعطاف پذیری، دلپذیر بودن و باوجدان بودن با کمال گرایی رابطه معکوس و معنی داری دارند. بنابراین هرچه کمال گرایی و توقعات بلندپروازان بدون توجه به توانایی‌های فرد بیشتر باشد، میزان اضطراب بیشتر و شادکامی کمتر خواهد شد.

واژگان کلیدی: کمال گرایی، تیپ شخصیتی، شادکامی و معلمان تربیت بدنی.

مقدمه

امروزه دنبال کردن شادکامی به موضوع بحث برانگیز در متون فلسفی، نوشته‌های مذهبی و سخنرانی‌های روانشناختی تبدیل شده است. اخیراً کتاب‌ها و مقاله‌های مجلات، شادکامی را به‌عنوان پیامد اصلی پژوهش و عمل در روان‌شناسی مثبت‌نگر مورد بحث قرار داده‌اند، البته دنبال کردن شادکامی تنها یکی از جنبه‌های روانشناسی مثبت‌نگر است. بر این اساس شادکامی و رضایت از زندگی علاقه‌های اصلی در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا هستند (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۷). سلیگمن که به‌عنوان روان‌شناس نامدار معاصر و فردی که از او به‌عنوان پیشگام و بنیان‌گذار روانشناسی مثبت‌گرا نام برده می‌شود معتقد است که روان‌شناسی تا قبل از جنگ جهانی دوم، سه هدف عمده را دنبال کرد: الف) درمان اختلالات روانی، ب) کمک به انسان برای ایجاد زندگی شاد، ج) شناسایی و تقویت نیروهای نهفته انسان (سلیگمن، ۲۰۰۲).

واژه (شادکامی) چندین مفهوم متفاوت را به ذهن متبادر می‌کند (برای مثال شادی، خشنودی، لذت و خوشایندی و ...). از این رو تعدادی از روان‌شناسان به اصطلاح بهزیستی ذهنی اشاره می‌کنند که یک اصطلاح چتری و دربرگیرنده انواع ارزشیابی‌هایی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد. این ارزشیابی‌ها، مواردی از قبیل خشنودی از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل شده و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است. بنابراین اگر فرد اعلام کند که از زندگی ناخشنود است، تجارب لذت‌بخش و عواطف مثبت اندک و احساسات هیجانی منفی مانند خشم و اضطراب دارد و از خوشبختی ذهنی اندکی برخوردار است (داینر، ۲۰۰۳). شوارتز و استراک (۲۰۰۰) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش‌بینی و خوشحالی سوگیری دارند، یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می‌کنند که به شادمانی آن‌ها منجر می‌شود. در تعریفی دیگر شادکامی یک مسئله نسبی است و نسبت به کیفیت زندگی فرد حساس است، برای مثال یک فرد قضاوت‌هایی را به‌طور کلی و آگاهانه در مورد خشنودی از زندگی به عمل می‌آورد و یا به جنبه‌های خاصی از زندگی مانند تفریحات اشاره می‌کند (پروین، ۱۳۸۸).

شخصیت مفهومی است که همه آن را می‌دانند ولی نمی‌توانند دقیقاً آن را تعریف کنند. مفهوم شخصیت در روانشناسی یک مفهوم رایج و معمول در عین حال فوق‌العاده پیچیده است. کاربرد عامیانه آن گاهی به حدی که مفهوم مطلوب در دیدگاه دیگران تنزل یافته است، در حالی که مفهوم علمی آن در کل مورد مناقشه است. هر انسان آمیزه‌ای از سه ویژگی نوعی، فرهنگی و فردی را در خود دارد. و مجموعاً کلیت منحصر به فردی را تشکیل می‌دهد که مورد توجه و امکان نظر روانشناسی شخصیت است. به گفته پروین، دامنه تعاریف از فرایندهای درونی ارگانیسم تا رفتارهای مشهود ناشی از تعامل افراد، در نو سان است (گروسی، ۱۳۸۰). ارزیابی شخصیت نیز کاربردی‌ترین شیوه در این زمینه است. روان‌شناسان بالینی سعی می‌کنند با ارزیابی شخصیت بیماران یا درمان‌جویان خود از نشانه‌های آن‌ها آگاه شوند. متخصصان بالینی فقط با ارزیابی شخصیت به این طریق می‌توانند اختلال‌ها را تشخیص دهند و بهترین روند درمان را تعیین کنند. آگاهی از شخصیت، شالوده اغلب روان‌درمانی‌ها و نظریه‌های آسیب‌شناسی را تشکیل می‌دهد. شاید بدون اغراق بتوان گفت که بدون آگاهی از این مفهوم، نمی‌توان روش‌های روان‌درمانی و تعدادی از اختلال‌های روان‌شناختی را به‌روشنی درک کرد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۶). مک‌گری و کوستا (۱۹۹۱) نظریه معروف پنج عاملی را در شخصیت مطرح کرده‌اند و سعی دارند همگرایی رویکردهای گوناگون را حول این محور به اثبات رسانند. به گفته پروین اساس روش‌های تحلیل عوامل صفت است. و منظور از آن آمادگی کلی انسان در رفتار به سبکی خاص است. در این مفهوم شخصیت به معنای مجموعه صفاتی است که یک فرد را مشخص می‌کند.

این فرم، پنج عامل اصلی شخصیت را اندازه می‌گیرد. این پنج عامل عبارت‌اند از روان‌نژندگرای (N)، برون‌گرایی (E)، انعطاف‌پذیری (O)، دلپذیر بودن (A) و باوجدان بودن (C). هر یک از این عوامل شامل شش خصوصیت است. مدل پنج

عاملی کاربردهای گسترده‌ای در امور بالینی دارد و متخصصین بالینی می‌توانند از راهبردهای ارزیابی مدل پنج عاملی بهره‌مند شوند (گروسی، ۱۳۸۰).

سازه کمال‌گرایی در دهه‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته است و هر کدام به فراخور دیدگاه خود تعریف متفاوتی از آن ارائه داده‌اند. امروزه در توصیف کمال‌گرایی، بر چندبعدی بودن ساختار آن تأکید می‌شود. اما درباره ویژگی‌های آن ابعاد توافق کلی وجود ندارد. باین حال بیشتر پژوهشگران بر این امر که معیارهای بلندمرتبه برای عملکرد، مفهوم اساسی کمال‌گرایی است، سازش دارند (مهرابی زاده، ۱۳۸۲).

انواع کمال‌گرایی عبارت‌اند از بهنجار و نابهنجار. هامچک (۱۹۹۷)، میان کمال‌گرایی بهنجار و روان‌نژندی تفاوت گذاشت و معتقد بود که کمال‌گرایی هم به فعالیت طبیعی سازگار و هم به سازگارهای روانی وابسته است. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص از کارهای سخت و طاقت‌فرسا لذت می‌برند و زمانی که احساس می‌کنند در انجام کارها آزادند، می‌کوشند تا به بهترین صورت عمل کنند. موفقیت در انجام کارها، گونه‌ای احساس خشنودی، رضایت و اعتمادبه‌نفس به همراه می‌آورد. داینر (۲۰۰۳) با مرور چندین مطالعه که از کشورهای مختلف جمع‌آوری شده بود گزارش داده است که راه رسیدن افراد به شادکامی و خوشبختی رسیدن آنان به اهداف و ارزش‌های کمال‌گرایانه است. اسپچیماک و همکاران (۲۰۰۷)، در پژوهشی تحت عنوان همبسته‌های شخصیتی شادکامی و افسردگی به این نتیجه رسیدند که روان‌رنجورخویی با شادکامی رابطه منفی معنی‌دار، و بین برون‌گرایی و شادکامی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. خدری و فیلی (۱۴۰۰) در تحقیقی با موضوع اثربخشی ساپکودرام بر سلامت روان و شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شیراز بیان می‌دارد، که روان‌نمایشگری موجب می‌شود ویژگی خودانگیزگی و آفرینندگی به بهترین صورت متجلی شود و صحنه مکانی است روان‌شناختی که اجازه می‌دهد تخیالت و گرایه‌های درونی، تجسم بیرونی یابند، از حالت انتزاعی خارج و شکل عینی و انضمامی پیدا کنند و نهایتاً در صحنه، اجرا شوند.

گنجی (۱۳۸۳) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه میان میزان و ابعاد کمال‌گرایی با عملکرد تحصیلی، افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران به این نتیجه رسید که بین کمال‌گرایی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. و بین کمال‌گرایی و افسردگی دانش‌آموزان رابطه منفی و معنادار وجود دارد و بین کمال‌گرایی و اضطراب دانش‌آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. او همچنین به این نتیجه رسید که از میان ابعاد کمال‌گرایی تنها بعد کمال‌گرایی خویش‌نما با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

ژانگ و همکاران (۲۰۱۹) بیان می‌دارند که دانش‌آموزان آسیایی در معرض ابتلاء به افسردگی هستند که ممکن است منجر به جلوگیری از حضور آنها در کلاس درس در مدارس شود. بشارت (۱۳۸۴)، در مطالعه رابطه ابعاد کمال‌گرایی و ابعاد شخصیت ۵۲۰ دانشجو دانشگاه تهران، نتایج نشان داد که ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند واریانس متغیرهای روان‌نژندگرایی، باوجدان بودن و انعطاف‌پذیری را به‌صورت معنی‌دار تبیین کند، یعنی افزایش کمال‌گرایی باعث افزایش روان‌نژندگرایی، باوجدان بودن و کاهش انعطاف‌پذیری می‌شود. پناهی، (۱۴۰۰) در تحقیقی با موضوع بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه شهر تهران نتیجه گرفت، که دو بعد ذهن‌آگاهی (مشاهده و توصیف) توانایی پیش‌بینی شادکامی معلمان مقطع متوسطه شهر تهران را دارند. اسماعیلی (۱۴۰۱) در تحقیقی با موضوع درآمدی نظری بر سیاست‌گذاری امنیتی مبتنی بر شادکامی مردم نشان داد: دولت‌ها باید متوجه باشند که پیگیری و سیاست‌گذاری امنیتی مبتنی بر «نیاز» و «خواست» مردم با محوریت معیارهای شادکامی منافاتی با استقلال، اقتدار و امنیت سیاسی دولت ندارد زیرا میزان رضایت از زندگی تحت اقتدار یک حاکمیت، هسته اصلی شادکامی را تشکیل داده است. به عبارتی دیگر، زندگی در امنیت و آزادی یکی از مهم‌ترین منابع شادکامی در درون یک جغرافیای سیاسی تحت اقتدار دولت مرکزی است. رضی‌ئی و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقی با موضوع رابطه سبک‌های تصمیم‌گیری و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی به این نتیجه دست پیدا کرد که: سبک‌های تصمیم‌گیری سازگار منطقی و شهودی به طور مستقیم و همچنین به واسطه سبک زندگی سلامت‌محور می‌توانند منجر به شادکامی در نوجوانان دختر شوند، اما در مقابل سبک‌های تصمیم‌گیری ناسازگار آنی، اجتنابی و وابسته اثر معکوس داشتند.

در سبک تصمیم گیری شهودی مبنای انتخاب فرد آن است که احساس وی چه چیز را درست می‌داند، در این سبک تاکید بر حس درونی است و مالک نهایی است که فرد چه حس می‌کند، نه اینکه چه فکر می‌کند. سبک تصمیم گیری آنی به اخذ تصمیمات آنی و بی مقدمه، بلافاصله در لحظه مواجه شدن با مسئله سروکار دارد. سبک تصمیم گیری عقلانی (منطقی) بیانگر تمایل تصمیم گیرنده به شناسایی تمامی راهکارهای ممکن، ارزیابی نتایج هر راهکار از تمامی جنبه‌ها و در نهایت انتخاب راهکار بهینه و مطلوب در مواجهه با شرایط تصمیمگیری است (دونالدز و اوسی- بریسون، ۲۰۲۰). کومالاساری، کارمانز، دیجکستیسوس و همکاران (۲۰۲۰) نیز بر اثرات متقابل شادکامی و سبکهای تصمیم گیری اشاره داشته‌اند. در یک پژوهش ۳۶۶ نفری در دانشجویان دانشگاه پیام نور تبریز، مشخص شد که از مجموع عوامل شخصیتی؛ صفات روان‌نژندگرایی، برون‌گرایی و دلپذیری همبستگی معنی‌داری با کمال‌گرایی دارند. ولی در دو عامل دیگر یعنی انعطاف‌پذیری و باوجدان بودن تفاوت معنی‌دار دیده نشد. در تبیین کمال‌گرایی از روی مجموع عوامل شخصیتی؛ روان‌نژندگرایی، باوجدان بودن و دلپذیری به ترتیب بیش‌ترین سهم را در میزان کمال‌گرایی دانشجویان داشتند (محمد پور، ۱۳۸۵).

اگرچه دختران و پسران نوجوان هر دو در دوران نوجوانی درگیر بحران‌های مشابه‌ای می‌شوند، اما به دلیل بلوغ زود هنگام در دختران، میزان تنش بیشتری را به نسبت به پسران تجربه میکنند (بانگ و همکاران، ۲۰۲۰). شادکامی در نوجوانان می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی باشد؛ بررسی مطالعات نشان داده که نمودهای رشد شناختی همچون توانایی تصمیم گیری می‌تواند نقش موثری بر بهبود سلامت روانشناختی، شادکامی و استقلال نوجوانان داشته باشد (لیورپول، هیز و ادبروک - چاپلدز، ۲۰۲۱). فرد نوجوان، تصمیمات خود را بر اساس پیش بینی‌های خود از وقایع آینده بر پایه یک سری احتمالات و با یک درجه اطمینان خاص اتخاذ می‌کند و پیامدهای ناشی از هر راهکار می‌بایست در قالب میزان تحقق ارزشهای شخصی و اهداف، مورد ارزیابی قرار گیرند (مولر، لیپهر، وگمان و همکاران، ۲۰۲۱).

کمال‌گرایی نقش مهمی را در اتیولوژی، تداوم و فرایند اختلالات روانی بر عهده دارد. شری و دیگران نیز کمال‌گرایی را به‌عنوان عاملی می‌دانند که فرد را مستعد تجربه استرس و آشفتگی‌های روانی می‌کند و با اختلالات شخصیت نیز مرتبط است. در تحقیقی که برای بررسی رابطه ابعاد شخصیت و ابعاد کمال‌گرایی با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه تبریز اجرا شده است معلوم گردید که ابعاد کمال‌گرایی دارای ارتباط مثبت با روان‌نژندگرایی و ارتباط منفی با برون‌گرایی و دلپذیری بودند (صوفیانی، ۱۳۸۶).

جنبه‌ای از ویژگی‌های شخصیت که می‌تواند زمینه‌ساز برخی از آسیب‌های روانی باشد، کمال‌گرایی است. محققان در تعاریف متعددی که از کمال‌گرایی به عمل آورده‌اند، همه بر این باورند که داشتن معیارهای بسیار بالا برای عملکردهای خویش، مفهوم اساسی و مرکزی کمال‌گرایی است (مهرابی زاده، ۱۳۸۲). با توجه به یافته‌های فوق، پژوهش حاضر به دنبال یافتن رابطه بین شادکامی و تیپ شخصیتی با کمال‌گرایی در بین معلمان تربیت‌بدنی است.

روش شناسی

این پژوهش با توجه به‌عنوان رابطه بین شادکامی و تیپ شخصیتی با کمال‌گرایی در بین معلمان تربیت‌بدنی توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه معلمان تربیت‌بدنی استان چهارمحال و بختیاری که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تدریس درس تربیت‌بدنی بودند را تشکیل می‌دهد. حجم نمونه بر اساس جدول مورگان شامل ۴۰۰ معلم تربیت‌بدنی (۲۰۰ مرد و ۲۰۰ زن) بودند که به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش پس از تعیین جامعه و نمونه موردنظر ابتدا کلیه مناطق آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری انتخاب شدند. سپس از بین هر یک از مناطق با مراجعه به کارشناس مسئول هر منطقه، انتخاب تصادفی معلمان صورت گرفت و در هر منطقه از معلمان خواسته شد که ابزارهای پژوهش را تکمیل کنند.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: مقیاس شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرچیل و لو تهیه شده است. در ابتدا آیتم‌ها برعکس آیتم‌های مقیاس افسردگی بک بود که حاوی ۲۱ ماده بود ولی بعداً ۱۱ ماده دیگر اضافه شد و در آخر با کمک نظر ۸ معلم درباره روایی صوری پرسش‌ها، ۳ ماده حذف شد و فرم نهایی استفاده شده در این تحقیق ۲۹ ماده دارد.

طراحان ابتدایی، پایایی درونی پرسشنامه شادکامی آکسفورد را ۰/۹ گزارش کردند و پایایی باز آزمایی را در طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کردند، آرجیل و لو (۱۹۹۰)، پایایی باز آزمایی را بعد از ۴ ماه ۰/۸۱ و پایایی باز آزمایی را بعد از ۶ هفته ۰/۸۳ گزارش کردند. سایر مطالعات نیز به طور مشابهی ضریب باز آزمایی را بالا گزارش کردند که از ۰/۸۷ تا ۰/۹۲ بسط می‌یابد (لوئیس و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از فریده حسین ثابت، ۱۳۸۶).

پرسشنامه شادکامی آکسفورد که توسط علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) به فارسی ترجمه شده با روش دونیمه کردن و روش اسپیرمن براون مقدار ۰/۹۲ و به روش گاتمن ۰/۹۱ گزارش شده است. پرسشنامه شادکامی توسط گلزاری نیز در سال ۱۳۸۲ به فارسی ترجمه و در سال ۱۳۸۳ روی ۴۴۶ دانشجوی دختر و پسر اجرا شد و آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۹۲ به دست آمد. پرسشنامه شخصیتی NEO-FFI: فرم کوتاه پرسشنامه شخصیتی NEO، 60 سؤالی است. این پرسشنامه ۵ عامل، روان نژندگرایی، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیری و باوجدان بودن را می‌سنجد که برای هر عامل ۱۲ سؤال اختصاص یافته است. هر یک از سؤالات دارای ۵ گزینه (مقیاس لیکرت) هستند، که نمره‌های ۰ تا ۴ به آن‌ها تعلق می‌گیرد. جهت ارزیابی اعتبار آن می‌توان از همبستگی فرم S و R استفاده نمود که به گفته مک‌گری و کوستا اکثر تحقیقات اعتبار این مقیاس را تأیید کرده‌اند. مک‌گری و کوستا ضرایب پایایی ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۹ را به ترتیب برای عوامل A، O، E، N و C به دست آوردند. در ایران نیز گروسی و حق‌شناس ضرایب پایایی عوامل اصلی آزمون را ۰/۵۳ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند (نقل از گروسی، ۱۳۸۰). مقیاس کمال‌گرایی اهواز: مقیاس کمال‌گرایی اهواز یک مقیاس خود گزارش دهی ۲۷ ماده‌ای است که توسط نجاریان، عطاری و زرگر (۱۳۸۰) از راه تحلیل عاملی در یک نمونه ۳۹۵ نفری از دانشجویان اهواز ساخته شده است. ماده‌های اولیه آن بر اساس متون معتبر روان‌شناسی، ماده‌های ذی‌ربط در مقیاس‌های MMPI100، اضطراب اسپیل برگر، مقیاس وسواس فکری-عملی مادزلی و افکار غیرمنطقی جوتر و همچنین از راه مصاحبه بالینی فراهم شد. نجاریان و همکاران برای سنجش همسانی درونی مقیاس کمال‌گرایی اهواز ضریب آلفای کرونباخ را به کار گرفتند. بر اساس نتایج به دست آمده ضریب آلفا برای کل نمونه ۰/۹۰، آزمودنی‌های دختر ۰/۹۰ و آزمودنی‌های پسر ۰/۸۹ است. هم‌چنین ضریب پایایی حاصل از باز آزمایی با چهار هفته فاصله زمانی بر روی ۱۹۰ دانشجوی دختر و پسر به ترتیب برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر ۰/۶۸، ۰/۶۹، ۰/۶۷ است که حد قابل‌پذیرش است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی بوده و شاخص‌های آماری نظیر نمونه، میانگین، انحراف معیار و هم‌چنین جهت تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره دو عاملی جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. در این راستا با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS از صحت و دقت پردازش داده‌ها اطمینان به عمل آمد.

یافته‌ها

با توجه به نتایج به دست آمده، ۶۸/۳ درصد معلمان دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۳۱/۷ درصد معلمان دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد است. هم‌چنین میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۳۳/۴ بود. نمونه آماری شامل ۵۱/۱ درصد زنان و ۴۸/۹ درصد مردان بود. در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار و نمونه) متغیرهای مورد بررسی، ارائه شده است.

جدول ۱. توصیف آماری متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	حجم نمونه
شادکامی	۴۲/۶۷	۱۱/۹۵	۴۰۰
کمال‌گرایی	۶۹/۸۷	۱۱/۰۵	۴۰۰
روان‌نژندگرایی	۲۰/۶	۸/۰۸	۴۰۰
برونگرایی	۲۸/۸	۵/۸	۴۰۰
انعطاف‌پذیری	۲۹/۹۶	۵/۲	۴۰۰
دلپذیر بودن	۳۱/۱۸	۶/۷	۴۰۰
باوجدان بودن	۳۴/۷	۷/۶	۴۰۰

برای بررسی رابطه شادکامی با کمال‌گرایی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است. با توجه به نتایج داده‌ها، بین شادکامی و کمال‌گرایی همبستگی منفی و معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. یعنی با افزایش میزان کمال‌گرایی، میزان شادکامی کاهش می‌یابد.

جدول ۲: ماتریس همبستگی شادکامی با کمال‌گرایی

متغیر	کمال‌گرایی	
	تعداد	ضریب همبستگی
شادکامی	۴۰۰	-۰/۶
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

در جدول ۳ نتایج آزمون ضریب همبستگی ابعاد شخصیت با کمال‌گرایی نمایش داده شده است. طبق جدول ۳ نتایج نشان می‌دهد که از مجموع عوامل شخصیت صفات روان‌نژندگرایی با کمال‌گرایی رابطه مثبت و معنادار ولی عوامل دیگر شخصیت یعنی برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیر بودن و باوجدان بودن با کمال‌گرایی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. با توجه به روش کدگذاری داده‌ها، همبستگی مثبت روان‌نژندگرایی با کمال‌گرایی بدین معنی است که با افزایش نمره روان‌نژندگرایی نمره کمال‌گرایی بیشتر می‌شود. و با کاهش نمره برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیر بودن و باوجدان بودن نمره کمال‌گرایی بیشتر می‌شود.

جدول ۳. ماتریس همبستگی ابعاد شخصیت با کمال‌گرایی

متغیرهای پژوهش	کمال‌گرایی	روان‌نژندگرایی	برون‌گرایی	انعطاف‌پذیری	دلپذیر بودن	باوجدان بودن
روان‌نژندگرایی	**۰/۵	۱				
برون‌گرایی	*-۰/۳۲	**۰/۴۲	۱			
انعطاف‌پذیری	-۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۰۰۹	۱		
دلپذیر بودن	**۰/۳۸	-۰/۲	۰/۲۵	**۰/۴۶	۱	
باوجدان بودن	-۰/۱۸	-۰/۳۱	**۰/۴۳	*۰/۳	**۰/۴۹	۱

** p<۰/۰۱ * p<۰/۰۵

در جدول ۴، نتایج رگرسیون چندگانه هر یک از متغیرهای شادکامی و عوامل شخصیت با کمال‌گرایی نشان داده می‌شوند. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۲ مقدار رگرسیون چندگانه به دست آمده ۰/۷۶ است. مقدار $F(17/9)$ در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است که این نشان‌دهنده معناداری میزان R به دست آمده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه جهت بررسی رابطه شادکامی و تیپ شخصیت با کمال‌گرایی

روش ورود متغیرها	مقدار رگرسیون (R)	ضریب تبیین	F مقدار	سطح معناداری
رگرسیون چندگانه (همزمان)	۰/۷۶	۰/۵۷۷	۱۷/۹	۰/۰۰۱
متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد		مقدار t	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد		
مقدار ثابت	۱۹/۳	-	۵/۳	۰/۰۰۱
شادکامی	۲/۳۵	۰/۷۶	۲/۶۱	۰/۰۱۱
روان‌نژندگرای	-۰/۴۵	-۰/۵۹	-۵/۳	۰/۰۰۱
برون‌گرایی	۲/۰۵	۰/۷۹	۲/۳	۰/۰۱۳
انعطاف‌پذیری	۰/۲۹	۰/۱۰۸	۰/۷	۰/۴۳۷
دلپذیر بودن	-۳۰/۰۱	۱/۲	۴/۱۴	۰/۰۰۱
باوجدان	۰/۰۸۳	۰/۰۳۷	۱/۰۶	۰/۰۸۳

نتایج نشان‌دهنده این است که تقریباً ۵۷ درصد از واریانس کمال‌گرایی توسط ابعاد شخصیت و شادکامی تبیین می‌شود. با توجه به نتایج مندرج در جدول ابعاد روان‌نژندگرای، برون‌گرایی و دلپذیر بودن شخصیت به همراه شادکامی قدرت پیش‌بینی کنندگی معنادار کمال‌گرایی را دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه شادکامی و تیپ شخصیتی با کمال‌گرایی بر روی نمونه گسترده‌ای از معلمان تربیت‌بدنی اجرا گردید. اولین یافته پژوهشی بین شادکامی و کمال‌گرایی در بین معلمان تربیت‌بدنی رابطه معکوس معنی‌داری مشاهده شد که با نتایج تحقیقات انجام‌شده توسط سادلر، داگلاس و لائوری (۱۹۹۳)؛ هویت، فلت و سینگر (۱۹۹۵)؛ اسکات و همکاران (۲۰۰۷)؛ ملجاه (۲۰۰۴)؛ چن و جوزف (۲۰۰۶)؛ گنجی (۱۳۸۳)؛ گروسی فرشی و همکاران (۱۳۸۳) و محمد زاده (۱۳۸۸) همخوانی داشت.

تبیین این همبستگی بدین شرح است که احساس شادکامی دارای زمینه‌ای از عواطف مثبت همچون رضایت از کار، خشنودی از شغل، و لذت و کام‌جویی است و کمال‌گرایی دارای معیارهای بسیار بالا برای عملکرد، گرایش به قانون همه‌یاهیج و انتظار رسیدن به نتایج بی‌نقص و کامل است. که دستیابی به آن دور از انتظار است و موجب اضطراب می‌شود که به‌موجب آن بر میزان شادی و رضایت و خشنودی فرد کاسته می‌شود. اکثر محققان بر این توافق دارند که معیارهای بالا برای عملکرد مفهوم اساسی کمال‌گرایی است و کمال‌گراها معتقدند آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند و گرنه راضی نخواهند شد و شخص با این خصوصیات باید در قضاوت صد درصد اشتباه نکند. اگر این‌گونه افراد به ایده‌آل‌های خودساخته و بسیار دشوار نرسند اضطراب و احساس تقصیر به آن‌ها دست خواهد داد، خود را سرزنش می‌کنند، حتی اگر این افراد تحت شرایط دشواری پرورش‌یافته باشند، احساس می‌کنند که این عوامل نباید از رسیدن به مقاصد آن‌ها جلوگیری نماید. زیرا به تصور خود باید به‌قدری قوی باشند که بتوانند سختی‌ها را تحمل کنند بدون اینکه احساساتی مانند ترس و تسلیم و عناد از خود ظاهر سازند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۶، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۶). از سوی دیگر گاهی معیارهای کمال‌گرایانه و غیرواقع‌بینانه از سوی دیگران بر فرد تحمیل می‌شود که دسترسی به این معیارها، بسیار دشوار است. از آنجایی که این معیارهای افراطی بوده و به‌عنوان تجربیاتی تحمیلی بیرونی مطرح‌اند، بنابراین می‌توانند نوعی احساس عدم کنترل را در فرد ایجاد کنند، که نتایج آن شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی و هم‌چنین گرفتن انرژی لازم برای شادی و عواطف مثبت است (هویت و فلت، ۱۹۹۱). سطح انتظارات و توقعات والدین، معلمان و دیگران چنانچه با توانایی‌ها و امکانات دانش‌آموزان متناسب نباشد و انتظاراتی نابجا و غیرمنطقی از آنان داشته باشند، باعث افزایش اضطراب و از بین بردن نگرش مثبت و شادی در معلمان و دانش‌آموزان می‌شود (فلاح تفتی، ۱۳۸۸).

نتایج مربوط به یافته‌های فرضیه دوم نشان می‌دهد که از مجموع عوامل شخصیت صفات روان نژندگرای با کمال‌گرایی همبستگی مثبت و معنادار و عوامل دیگر شخصیت یعنی برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلبپذیر بودن و باوجدان بودن با کمال‌گرایی همبستگی منفی و معنادار مشاهده شد. که با نتایج تحقیقات مولنار و دیگران (۲۰۰۶)، استامف و پارکر (۲۰۰۰)، بشارت (۱۳۸۴)، صوفیانی (۱۳۸۶)، محمد پور (۱۳۸۵) و گنجی (۱۳۸۳) همخوان بوده است.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت محرک اصلی در زندگی افراد کمال‌گرا، خودشکوفایی استعدادها نیست، بلکه برتری یافتن است، آن‌ها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند و گرنه راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمالات آنان را دچار اضطراب و احساس گناه شدید می‌کند. این افراد معمولاً در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه شده و در نتیجه ارزش آنان در نظر خودشان کاهش می‌یابد و دچار کهنتری می‌شوند و چنین تصور می‌کنند که دیگران هم نسبت به آنان همین نظر را دارند و به این باور می‌رسند که حرمت و اعتبار خود را نزد دیگران از دست داده‌اند و در نتیجه دچار اضطراب می‌شوند که همسو با یافته‌های فلت و هویت (۲۰۰۴)؛ هویت و همکاران (۲۰۰۹)؛ آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) و بشارت (۱۳۸۴) است. از دیدگاه بلت (۱۹۹۷)، کمال‌گرایی روان رنجور به علت پرهیز زیاد از اشتباه به وجود می‌آید. برای شخص انجام هیچ کاری کاملاً خوب به نظر نمی‌رسد و فرد از به دست آوردن خشنودی از آنچه در حالت طبیعی خوب انجام شده و یا حتی از کارهای دیگران، ناتوان است. چون افراد دارای سطح بالای کمال‌گرا نگران برخورد با معیارهای دیگران هستند باید ترس بیشتری از قضاوت منفی دیگران داشته باشند و اهمیت زیادی به دسترسی به کمال و اجتناب از ناامید کردن دیگران بدهند چون معیارهای تحمیل شده توسط جامعه و افراد معنی‌دار زندگی بسیار شدید و غیرقابل کنترل ادراک می‌شود، تجربه شکست و حالات هیجانی همچون خشم، احساس گناه و افسردگی معمول است و از طریق کمال‌گرایان مشکلی در زمینه فرمان‌برداری و انعطاف‌پذیری در روابطشان دارند که گاه به شکل اضطراب و درون‌گرایی خود را نشان می‌دهند. ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران و اهمیت داشتن نظر سایرین در بین این اشخاص کاملاً آشکار است که همین امر می‌تواند بر برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلبپذیر بودن و باوجدان بودن تأثیرات منفی داشته باشد. که همسو با تحقیقات مولنار و دیگران (۲۰۰۶)، استامف و پارکر (۲۰۰۰) است.

در نهایت می‌توان چنین جمع‌بندی کرد که کمال‌گرایی منفی در بین معلمان تربیت‌بدنی، در همه ابعاد آن می‌تواند یکی از منابع اضطراب باشد زیرا که اغلب اوقات فرد را با احساس ناکامی، شکست، عدم خشنودی و نارضایتی از شغل باقی می‌گذارد. افراد کمال‌گرا خود را ملزم به بی‌نقص بودن می‌دانند و این انتظار ثابت و مداوم یک منبع اضطراب محسوب می‌شود. آبروت آلیس نیز کمال‌گرایی منفی را یکی از دوازده باور غیرمنطقی اساسی تعریف می‌کند که به پریشانی روان‌شناختی منجر می‌شود. با توجه به بالا رفتن سطح انتظارات از خود در بین معلمان تربیت‌بدنی می‌تواند نکته فراوانی بوده و اقدامات آموزشی و درمانی ویژه را بطلبد.

منابع

۱. اسمعیلی اردکانی، علی (۱۴۰۱). درآمدی نظری بر سیاست گذاری امنیتی مبتنی بر شادکامی مردم، شریه مطالعات راهبردی، شماره ۹۶، تابستان ۱۴۰۱
۲. انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۸۸). متن تجدیدنظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی. ترجمه محمدرضا نیک‌خو و هامایاک آوادیس یانس، تهران: انتشارات سخن.
۳. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). تحلیل اکتشافی رابطه کمال‌گرایی و شخصیت. دو فصلنامه علوم تربیتی و روانشناسی، سال ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، ص ۸۱.
۴. پروین، عبدالصالح. (۱۳۸۸). بررسی رابطه امیدواری و شادکامی بانگیزه پیشرفت دانش آموزان پسر پایه دوم دبیرستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۵. پناهی، صنم (۱۴۰۰). بررسی رابطه ذهن آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی معلمان مقطع متوسطه شهر تهران، نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه آموزش‌های نوین ایران) : دوره هفتم، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰.

۶. حسین ثابت، فریده. (۱۳۸۶). تعیین اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی، پایان‌نامه دکترای تخصصی (PHD)، دانشگاه علامه طباطبایی.
۷. خدری، اعظم؛ فیلی، علیرضا (۱۴۰۰). اثربخشی سایکودرام بر سلامت روان و شادکامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه
۸. اول شهر شیراز، فصلنامه مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری، سال سوم، شماره ۶، بهار ۱۴۰۰
۹. سادوک، بنیامین؛ سادوک، ویرجینیا. (۱۳۸۶). خلاصه روان‌پزشکی (جلد ۱ و ۲). ترجمه نصرت‌الله پور افکاری، تهران: انتشارات شهر آب.
۱۰. رضی‌ئی، زهرا؛ فتاحی‌اندبیل، اعظم؛ دوکانه‌ای فرد، فریده (۱۴۰۱). رابطه سبک‌های تصمیم‌گیری و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی در نوجوانان دختر، نشریه رویش روان‌شناسی، سال ۱۱، شماره ۱، شماره پیاپی ۷۰، بهار ۱۴۰۱
۱۱. شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی آلن. (۱۳۸۶). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
۱۲. شیرزادی، افسانه؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ حقیقی، جمال. (۱۳۸۱). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای کمال‌گرایی، اضطراب صفت-حالت و افسردگی با سردرد میگرن در دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، پاییز و زمستان ۸۱، (۴-۳)، ص ۱۲۶-۱۰۹.
۱۳. صوفیانی، حکیمه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه ابعاد شخصیت و ابعاد کمال‌گرایی با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
۱۴. فلاح تفتی، فاطمه. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش هوش هیجانی برافزایش شادکامی دختران خوابگاهی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۵. گروسی فرشی، مرتقی. (۱۳۸۰). رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت. تبریز: نشر جامعه پژوه و نشر دانیال.
۱۶. گنجی، لیلا (۱۳۸۳). بررسی رابطه میان میزان و ابعاد کمال‌گرایی با عملکرد تحصیلی، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۷. محمد پور صدیق، المیرا. (۱۳۸۵). رابطه عوامل تشخیصی و کمال‌گرایی در دانشجویان دانشگاه پیام نور تبریز. پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه پیام نور تبریز.
۱۸. مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ وردی، مینا. (۱۳۸۲). کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی. اهواز: نشر رسش.
۱۹. نجاریان، بهمن؛ عطاری، یوسف علی؛ زرگر، یدالله. (۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش کمال‌گرایی. مجله علوم تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه شهید چمران اهواز. سال ششم، شماره‌های ۳ و ۴.
۲۰. هال جین، ریچارد پی؛ ویتبورن، سوزان کراس. (۱۳۸۴). آسیب‌شناسی روانی (جلد ۲). ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر روان.

21. Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behavior Research and Therapy*, 36, 1143-1154.
22. Argyle, M. & Lu. L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
23. Bang, H., Won, D., & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and youth services review*, 113, 105012.
24. Blatt, S.J. (1997). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003 – 1020.
25. Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration and subjective well-being. *Personality and individual differences*, 38, 347- 354.

26. Donalds, C., & Osei-Bryson, K. M. (2020). Cybersecurity compliance behavior: Exploring the influences of individual
27. decision style and other antecedents. *International Journal of Information Management*, 51, 102056.
28. Diener, E. (2002). Frequently Asked question (FAQ'S) about subjective well-being (Happiness and life satisfaction). A printer for report and new comers. <http://www.s.psych.uivc.edu/-ediener/fag.html>.
29. Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2004). perfectionism: Theory, research and treatment. Washington, Dc.
30. Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology*, 51 (1), 50-60.
31. Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *And research*, 15,27-33.
32. Hewitt, P.L; Felt, G. L (1991). perfectionism in the self and social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *personality and social psychology*, 60,456- 470.
33. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sturman, E. D., & Rudolph, S. G. (2009). Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27 (4), 213-231.
34. Hewitt, P.L., Mittelstaedt, W., Wollert, R. (2002). Validation of a measure of perfectionism. *J Personality Assessment*: 53:133-144.
35. Kumalasari, A. D., Karremans, J. C., & Dijksterhuis, A. (2020). Do people choose happiness? Anticipated happiness affects
36. both intuitive and deliberative decision-making. *Current Psychology*, 12, 1-11.
37. Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Journal of Educational and Psychological measurement*, 30, 607-610.
38. Liverpool, S., Hayes, D., & Edbrooke-Childs, J. (2021). An affective-appraisal approach for parental shared decision making
39. in children and young people's mental health settings: a qualitative study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 626848
40. Mc crea, R.R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of personality*, 54, 385 – 405.
41. Mc crea, R.R., & Costa, P.T. (1991). The full five – factor model and well – being. *personality and social psychology bulletin*, 17, 227- 232.
42. Molnar, D. S., Reker, D. L., Culp, N. A., & Sadava, S. W. (2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. *Journal of Research in Personality*, 40, 482-500.
43. Müller, S. M., Liebherr, M., Wegmann, E., & Brand, M. (2021). Decision Making – A Neuropsychological Perspective.
44. *Encyclopedia of Behavioral Neuroscience*, 2nd edition (Second Edition). 396-403
45. Myers, D.G., & Diener, E (2003). Who is happy? *Journal of psychological science*, 6, 10 – 19.
46. Schimmack, U., & et al, (2007). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
47. Schwarz, N., & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwarz (Eds.). *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford: Pergamum Press.

48. Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive Psychology to realize your potential for learning fulfillment*. New York: free press.
49. Snyder, C.R., & Lopez, J. (2007). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
50. Stumpf, H., Parker, D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characterizes. *Personality and individual differences*, 28, 837 – 852.
51. Zhang, X., Yeung, T. S., Yang, Y., Chandra, R. M., Dana Wang, L., Sukhmani, K., Bal, S. K., & Zhu,
52. Y. (2019). *Cross-cultural approaches to mental health challenges among students*. The Massachusetts
53. *General Hospital Guide to Depression*, 10.1007/978-3-319-97241-1_6.