

بررسی رابطه بین کمال‌گرایی منفی و مثبت با سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی

غزل قشقایی*، فریده حسین‌ثابت**، عبدالله معتمدی

چکیده

سرمایه‌های روان‌شناختی شامل امید خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی به‌عنوان جزئی از روانشناسی مثبت است که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است و با تکیه بر نقاط قوت افراد به بهبود عملکرد فردی و سازمانی آن‌ها کمک می‌کند. از طرفی کمال‌گرایی نیز که عبارت است از وضع معیارهای دقیق برای رسیدن به اهداف، با توجه به بعد مثبت و منفی آن می‌تواند در عملکرد فرد مفید یا مخرب واقع شود. پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با سرمایه روان‌شناختی در دختران دانشگاه علامه طباطبائی صورت گرفته است. جامعه آماری کلیه دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی می‌باشد. نمونه این پژوهش ۲۰۰ نفر است که به صورت در دسترس انتخاب و مورد بررسی قرار گرفته است. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لو تانز و پرسشنامه کمال‌گرایی فراست می‌باشد. اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بین متغیرهای پژوهش (سرمایه روان‌شناختی و کمال‌گرایی مثبت و منفی) رابطه معنادار وجود دارد. بین کمال‌گرایی مثبت و سرمایه روان‌شناختی رابطه مثبت و بین کمال‌گرایی منفی و سرمایه روان‌شناختی رابطه منفی وجود دارد لذا با افزایش کمال‌گرایی مثبت سرمایه روان‌شناختی افزایش و با افزایش کمال‌گرایی منفی سرمایه روان‌شناختی کاهش می‌یابد و برعکس.

کلید واژگان: سرمایه روان‌شناختی، امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی، خودکارآمدی، کمال‌گرایی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۱۱

*دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران. (رایانامه نویسنده مسئول):

ghashghaeq@gmail.com

**استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.

***استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.

۱. مقدمه

سرمایه‌های روان‌شناختی عبارت است از یک حالت روان‌شناسی مثبت و رویکرد واقع‌گرا و انعطاف‌پذیر نسبت به زندگی که از چهار مؤلفه شامل: امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی تشکیل شده است این مفهوم توسط لوتانز^۱ (۲۰۰۷) مطرح شد و از مفاهیم روان‌شناسی مثبت است (مشتاکی و مویدفر، ۱۳۹۶). سرمایه روان‌شناختی مجموعه‌ای از صفات و توانمندی‌های مثبت است که می‌تواند مانند یک منبع قوی در رشد و ارتقاء فرد نقش داشته باشد و شامل این مؤلفه‌ها است؛ الف) باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت در انجام وظایف معین (خودکارآمدی)؛ ب) ایجاد اسناد مثبت در مورد موفقیت‌های اکنون و آینده (خوش‌بینی)؛ ج) داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف و پیگیری راهکارهای لازم برای رسیدن به موفقیت (امیدواری)؛ و د) تحمل کردن مشکلات و بازگشت به سطح معمولی عملکرد و حتی ارتقای آن تا دستیابی به موفقیت‌ها (تاب‌آوری)، (Avey et al., 2011)؛ به نقل از اعراب شیبانی و همکاران، ۱۳۹۵). درحالی‌که پژوهش‌های پیشین هرکدام از چهار حیطه تشکیل‌دهنده سازه سرمایه روان‌شناختی را به‌طور جدای از هم مورد بررسی قرار داده‌اند، اما مطالعات مربوط به سرمایه روان‌شناختی این سازه‌ها را در ارتباط با یکدیگر می‌بیند و مشترکات این متغیرها را در نظر می‌گیرد. به‌عبارت‌دیگر، سرمایه روان‌شناختی، یک سازه «مرتبه بالاتر» در نظر گرفته می‌شود، به این معنی که این چهار متغیر باهم ترکیب می‌شوند و یک کل هم‌افزایی را می‌سازند و انتظار می‌رود که کل سازه نسبت به تک‌تک متغیرهای تشکیل‌دهنده آن تأثیر بیشتری بر عملکرد داشته باشد. افزون بر این متغیری دیگری که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود؛ کمال‌گرایی است و به نظر می‌رسد بین ابعاد کمال‌گرایی با سرمایه روان‌شناختی رابطه وجود داشته باشد. فراست و همکاران کمال‌گرایی را به‌عنوان مجموعه معیارهای بسیار بالا برای عملکرد که با خود ارزشیابی انتقادی همراه است، تعریف کرده‌اند (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). کمال‌گرایی

¹ Luthans

شامل دو بعد کمال‌گرایی مثبت، سالم یا سازش یافته و کمال‌گرایی منفی، ناسالم یا سازش نیافته می‌باشد. کمال‌گرایی مثبت، توصیف جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را در برمی‌گیرد که به تلاش‌های کمال‌گرایانه‌ای چون وضع معیارهای شخصی عالی و دقیق برای عملکرد شخصی و تلاش برای کامل بودن مربوط می‌شود؛ و کمال‌گرایی منفی، جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را می‌گیرد که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی، نگرانی در مورد اشتباهات و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردها مرتبط است (بشارت و حسینی، ۱۳۹۱). کمال‌گرایی در بعد منفی آن ممکن است آسیب‌زننده باشد. افراد با سطوح بالای کمال‌گرایی تلاش زیادی برای بی‌عیب بودن می‌کنند و با تعیین معیارهای بسیار بالا تمایل به خودارزیابی‌های انتقادی دارند و لذا به واسطه باورهای شناختی منفی آسیب‌پذیرتر خواهند بود (Flett & Hewitt؛ به نقل از علیزاده و همکاران، ۱۳۸۹) ویژگی اصلی و عمده این دسته از افراد کمال‌گرا این است که آن‌ها همه‌چیز را یا سیاه می‌دانند یا سفید و برای آن‌ها به‌هیچ‌وجه حد وسط یا به‌اصطلاح خاکستری وجود ندارد. مشکل اساسی در این زمینه این است که این افراد همیشه به دنبال بهترین و کامل‌ترین راه‌حل بوده و همیشه می‌خواهند که در استانداردهای بالا همه‌چیز را داشته باشند یا انجام بدهند و اگر نتوانند به چنین استانداردهایی برسند خود را شکست‌خورده کامل می‌دانند (برنت و همکاران، ۲۰۱۳؛ به نقل از کاظمی‌رضایی، حسینی، ۱۳۹۷) در نتیجه کمال‌گرایی منفی به‌خودی‌خود می‌تواند سبب تجارب منفی گردد چراکه فردی که کمال‌گراست و حد اعلا را برای انجام هر کار برای خود هدف قرار می‌دهد ممکن است هیچ سطحی از کیفیت کار او را رضی نکند و یا اینکه اهدافی که برای خود قرار می‌دهد به حدی بالا باشد که از توان وی خارج بوده و لذا ممکن است موجب کاهش ویژگی‌هایی از جمله خود کارآمدی، امیدواری و خوش‌بینی و به‌تبع آن‌ها تاب‌آوری در آن‌ها گردد؛ اما کمال‌گرایی مثبت با تعیین اهداف منطقی و قابل‌دستیابی می‌تواند ابهام فرد در مورد نتیجه عملکرد را کاهش دهد و با رساندن فرد به موفقیت‌های احتمالی سبب افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی و بهبود عملکرد فرد شود در همین راستا یافته‌های پژوهشی

درزمینه بررسی ابعاد کمال‌گرایی نیز وجود همبستگی این سازه را با ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری رانشان می‌دهند (بشارت، ۱۳۸۳). به‌عنوان مثال نتایج پژوهش گرگین و برزگر (۱۳۹۴) نشان داد که نمره کل کمال‌گرایی و بعد نگرانی در مورد اشتباهات، تاب‌آوری را به‌صورت منفی پیش‌بینی می‌کند، اما دو بعد استانداردهای فردی و نظم و ترتیب به‌صورت مثبت با تاب‌آوری رابطه دارد. همچنین ابعاد نگرانی در مورد اشتباهات، به (صورت منفی)، استانداردهای فردی و نظم و ترتیب (به صورت مثبت) قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری می‌باشند. همچنین نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که امید در ارتباط بین کمال‌گرا سازگار و ناسازگار و افسردگی نقش میانجی دارد (متیو و هم‌کاران، ۲۰۱۴؛ به نقل از خسروی و هم‌کاران، ۱۳۹۸). از طرفی در زندگی دانشجویان مشکلاتی وجود دارد که مانعی بر سر راه موفقیت‌های تحصیلی آن‌ها می‌باشد. یکی از این موانع می‌تواند کمال‌گرایی باشد دانشجویان از یک سو تحت فشار زیاد انتظارات فرهنگی ناشی از موفقیت‌های بالای تحصیلی بوده و از سویی دیگر دغدغه‌های شغلی پیش رو را تحمل می‌کنند. همچنین چنانچه از سایر دانشجویان برتر باشند می‌توانند آینده موفق و موقعیت اجتماعی بالاتر داشته باشند (Lee et al., 2010؛ به نقل از گلستانی و هم‌کاران، ۱۳۹۷). لذا باید به دنبال ویژگی‌هایی گشت که سبب عملکرد بهتر می‌شوند که از جمله این ویژگی‌ها سرمایه‌های روان‌شناختی است که با بررسی عوامل اثرگذار بر آن‌ها شامل کمال‌گرایی قصد داریم باعث بهبود عملکرد دانشجویان به‌ویژه دختران شویم چراکه تصور می‌شود که زنان به علت وجود دغدغه‌ها و مسائل عاطفی و وظایف بیشتر اجتماعی اعم از تحصیل و شغل و وظایف مادری و همسری و خانوادگی ممکن است سطوح بیشتر اضطراب و کمال‌گرایی را تجربه کنند. این در حالی است که حافظی، بختیارپور و احمد فخرالدین (۱۳۸۷) در پژوهشی نشان دادند که بین کمال‌گرایی زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ لذا در این پژوهش صرفاً دانشجویان مؤنث مورد بررسی قرار گرفتند تا مشخص شود آیا می‌توان با کاهش کمال‌گرایی منفی و افزایش کمال‌گرایی مثبت و در نتیجه افزایش سرمایه روان‌شناختی در

دانشجویان دختر باعث کاهش فشار اجتماعی وارد بر آن‌ها و کمک به بهبود عملکردشان شد. با توجه به آنچه اشاره شد، پژوهش حاضر در صدد آن است که به این بپردازد که آیا بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با سرمایه روان‌شناختی ارتباط وجود دارد یا خیر؟

۲. مبانی نظری

سرمایه روان‌شناختی یکی از مباحث مهم روانشناسی مثبت‌گراست که شامل رفتار، اعمال و افکاری هستند که اکتسابی و قابل پرورش هستند (Luthans, 2002) که شامل درک شخص از خودش، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات می‌باشد (Luthans et al., 2007). سرمایه روان‌شناختی، یک وضعیت توسعه‌ی مثبت روان‌شناختی با مشخصه‌های ذیل است: متعهد شدن و انجام تلاش لازم برای موفقیت در کارها و وظایف چالش‌برانگیز (خود کارآمدی)؛ داشتن استناد مثبت درباره موفقیت‌های حال و آینده (خوش‌بینی)، پایداری در راه هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به هدف برای دستیابی به موفقیت (امید) و پایداری هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت (تاب‌آوری). همچنین واژه «سرمایه» اشاره دارد به ارزش‌داری‌ها و منابع در دسترس که برای یک نیاز خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند. سرمایه انسانی اغلب به‌عنوان سرمایه فکری تلقی می‌شود و به‌نوعی شامل مهارت‌ها، توانایی‌ها، دانش و تجاربی است که یک شخص با خود به‌سازمان می‌آورد (Luthans et al., 2007).

کمال‌گرایی به‌عنوان مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خودارزیابی‌های منفی، انتقادات و سرزنش خود همراه است (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). ژانت، اولین کسی بود که در مورد کمال‌گرایی نوشت. او کمال‌گرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می‌دانست و در نتیجه، سختی عقاید و انعطاف‌ناپذیری یکی از اولین خصوصیات بود که درباره کمال‌گرایی مطرح شد (Janet, 1898)؛ به نقل از عبد‌خدایی و همکاران، ۱۳۹۰). کمال‌گرایی شامل دو بعد است کمال‌گرایی بهنجار که

سالم، سازش یافته یا مثبت است جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را در برمی‌گیرد که با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا، وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن در ارتباط هستند این بعد با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه مثبت، همبستگی مثبت دارد. کمال‌گرایی منفی نوروپیک، سازش نایافته و ناسالم است و با نگرانی‌های کمال‌گرایانه مانند نگرانی درباره‌ی اشتباهات، تردید درباره اعمال، ترس از عدم تأیید دیگران و ناهماهنگی میان انتظارات و نتایج مرتبط است. این بعد با شاخص‌های ناسازگاری مانند عاطفه منفی همبستگی مثبت دارد (Stoeber & Otto, 2006؛ Harris, Pepper & Maack, 2008؛ به نقل از شفیع‌آبادی و نیک‌نام، ۱۳۹۴)

پیشینه پژوهش

هیکس و شریر (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان نقش میانجی سرمایه‌های روان‌شناختی در رابطه‌ی کمال‌گرایی و تعقل ورزی تحصیلی نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت سبب ایجاد استانداردهای شخصی قوی برای مدیریت خود شده و نیز باعث اجتناب از عواقب تعقل ورزی می‌شود؛ و ویژگی‌های فردی افراد که شامل نیرومندی سرمایه‌های روان‌شناختی آن‌ها نیز می‌شود با عملکرد مثبت آن‌ها مرتبط است لذا بین کمال‌گرایی سازگار یا مثبت و سرمایه‌های روان‌شناختی همبستگی و رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار وجود دارد.

منوچهری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان "آزمون مدل رابطه کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی با سبک‌های مقابله و بهزیستی روان‌شناختی نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی" نشان دادند بعد منفی کمال‌گرایی با پیامدهای منفی روان‌شناختی (مانند تاب‌آوری پایین و رضایت پایین از زندگی) رابطه معنادار دارد؛ و مثبت بودن رابطه کمال‌گرایی مثبت با سرمایه روان‌شناختی نیز به دلیل مثبت بودن مفهوم سرمایه روان‌شناختی نیز قابل توجیه است.

فاتحی، عبدخدایی و پورغلامی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان رابطه‌ی خودکارآمدی

و کمال‌گرایی با اهمال‌کاری در کارکنان بیمارستان دولتی شهر فرشبند، نتیجه گرفتند که کمال‌گرایی با ایجاد انتظارات سطح بالایی در این باره که فرد باید کارها را به نحو احسن انجام دهد، سبب ایجاد استرس و اضطراب بالا شده و لذا فرد راه‌گریز را در اجتناب از تکلیف و اهمال‌کاری می‌یابد.

مولایی (۲۰۰۷) در پژوهشی به منظور بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی مثبت و منفی و ویژگی‌ها شخصیتی دانشجویان دختر و پسر در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی و ویژگی‌ها شخصیتی نشان داد که همبستگی بین کمال‌گرایی مثبت و منفی در برخی مؤلفه‌های ویژگی‌های شخصیتی معنادار است. نتایج پژوهش علیزاده و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان نشان داد بین نمرات باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت و معنادار و با کمال‌گرایی مثبت رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

امامی پور و همکاران (۱۳۸۹) نیز در پژوهشی با عنوان ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی با سلامت عمومی دانشجویان نتیجه گرفتند بین برخی ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی رابطه معنادار وجود دارد.

فرضیات پژوهش

فرضیه یک: کمال‌گرایی مثبت با سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی رابطه‌ی معنادار دارد.

فرضیه دو: کمال‌گرایی منفی با سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی رابطه‌ی معنادار دارد.

۳. روش پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مؤنث دانشگاه علامه طباطبائی

که متشکل از ۹۹۳۴ نفر هستند، می‌باشد. حجم نمونه‌ی انتخاب شده با استناد به کتاب "آمار و روش‌های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی"، دلاور (۱۳۹۳) در مورد پژوهش‌های همبستگی ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شده است.

تعداد ۲۰۰ نفر از تعداد ۹۹۳۴ دانشجوی دختر کلیه دانشکده‌های دانشگاه علامه طباطبائی به‌عنوان نمونه به روش تصادفی و در دسترس از طریق گروه‌های مجازی دانشجویی دانشگاه علامه طباطبائی انتخاب شده و پژوهش بر روی آنان با روش همبستگی پیرسون به علت نرمال بودن داده‌ها انجام شده است.

ابزار پژوهش: پرسشنامه کمال‌گرایی فراست: کمال‌گرایی در این پژوهش به وسیله پرسشنامه‌ی فراست سنجیده شده است که در سال ۱۹۹۰ توسط فراست، مارتین، لاهارت و روزن بلیت^۱ ساخته شده است که شامل ۳۵ سؤال و ۶ بعد است که عبارت‌اند از: نگرانی درباره‌ی اشتباهات (CM)، درک شخص از انتقادات والدین (PE)، درک شخص از انتظارات (PC)، تمایل به شک و تردید (D)، گرایش به نظم و سازمان‌یافته بودن (O) و معیارهای عملکرد شخصی (PS)، از جمع چهار زیر مقیاس: (CM)، (PC)، (PE) و (D) نمره کمال‌گرایی منفی به دست می‌آید و از جمع دو زیر مقیاس نظم و سازمان و معیار عملکرد شخصی کمال‌گرایی مثبت محاسبه می‌شود. اعتبار نسخه فارسی این پرسشنامه به روش همسانی درونی برای کل آزمون ۰/۸۵، نگرانی افراطی در باره اشتباهات (۰/۸۳) درک شخص از انتظارات (۰/۶۶) درک شخص از انتقادات والدین (۰/۷۳)، تمایل به شک و تردید (۰/۷۰)، گرایش به نظم و سازمان‌یافته بودن (۰/۸۸) معیارهای عملکرد شخصی (۰/۶۷) گزارش شده است (نیکنام و همکاران، ۱۳۸۹ به نقل از شفیع‌آبادی و نیکنام، ۱۳۹۴). میزان پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ در این پژوهش معادل ۰/۸۴۴ به دست آمد.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز: به‌منظور بررسی سرمایه روان‌شناختی از پرسشنامه استاندارد (Luthans, 2007) استفاده گردید. این پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال و ۴ مؤلفه

¹ Frost, Marten, Lahart & Rosenblate

امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی می‌باشد و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت به سنجش سرمایه روان‌شناختی می‌پردازد. میزان پایایی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی در این پژوهش بر اساس آلفای کرونباخ معادل ۰,۸۵۶ به دست آمد.

۴. یافته‌ها

با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف (KS)، وجود توزیع‌های نرمال تست گردیده است.

جدول ۱) آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	آماره کولموگوروف	سطح معنی‌داری
سرمایه روان‌شناختی	۰,۰۷۴	۰,۱۲۰
کمال‌گرایی	۰,۰۴۱	۰,۲۰

در جدول ۱: چون در سرمایه روان‌شناختی و کمال‌گرایی سطح معنی‌داری از $\alpha=0,05$ بزرگ‌تر می‌باشد پس H_0 (نرمال بودن متغیرهای پژوهش) رد نمی‌شود و از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده می‌شود.

جدول ۲) جدول توزیع فراوانی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف	چولگی	کشیدگی
کمال‌گرایی مثبت	۴۹,۷۹	۶,۸۱۶	-۰,۵۱۷	۰,۲۰۱
کمال‌گرایی منفی	۶۴,۸۲	۱۲,۷۳۸	۰,۱۲۱	۰,۱۹۵
سرمایه‌های روان‌شناختی شناخ	۹۸,۴۵۵	۱۴,۱۱۲	-۰,۳۷۳	۰,۷۴۸

جدول فوق؛ میانگین و پراکندگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین میانگین کمال‌گرایی مثبت و منفی در نمونه‌ی این پژوهش به ترتیب برابر ۴۹,۷۹ و ۶۴,۸۲ و انحراف استاندارد آن به ترتیب برابر ۶,۸۱۶ و ۱۲,۷۳۸ می‌باشد. میانگین

سرمایه‌ی روان‌شناختی نیز در نمونه‌ی این پژوهش برابر با ۹۸,۴۵۵ و انحراف استاندارد آن برابر با ۱۴,۱۱۲ است.

فرضیه ۱:

کمال‌گرایی مثبت با سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنادار دارد.

جهت آزمون فرضیه ۱، فرضیه‌های آماری عبارت است از:

$$\left\{ \begin{array}{l} H_0: \text{کمال‌گرایی مثبت با سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه معنادار ندارد;} \\ H_1: \text{کمال‌گرایی مثبت با سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه معنادار دارد;} \end{array} \right.$$

جدول ۳) بررسی ضریب همبستگی پیرسون و رابطه بین کمال‌گرایی مثبت با سرمایه روان‌شناختی

سرمایه‌های روان‌شناختی		متغیرها
مقادیر محاسباتی	شاخص‌های آماری	
۲۰۰	n	کمال‌گرایی مثبت
۰,۲۱۱	r	
۰,۰۰۳	Sig.	

نتایج بررسی داده‌ها در جدول ۳، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0,05$)، داده‌ها فرضیه صفر (H_0) را رد و فرضیه پژوهش (H_1) را تأیید می‌نمایند، چراکه ($\alpha=0,05 < \text{Sig.}=0,003$)؛ بنابراین، می‌توان ادعا نمود سرمایه‌های روان‌شناختی با کمال‌گرایی مثبت رابطه‌ی معنادار دارد. به‌طوری‌که مقدار این همبستگی ۰,۲۱۱ می‌باشد. محاسبه ضریب تعیین ($r^2=0,0445$)، نشان می‌دهد که ۴,۴۵ درصد از تغییرات سرمایه روان‌شناختی توسط کمال‌گرایی مثبت قابل پیش‌بینی است.

فرضیه ۲:

کمال‌گرایی منفی با سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنادار دارد.

جهت آزمون فرضیه ۱، فرضیه‌های آماری عبارت است از:

$$\left\{ \begin{array}{l} H_0: \text{کمال‌گرایی منفی با سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه معنادار ندارد} \\ H_1: \text{کمال‌گرایی منفی با سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه معنادار دارد} \end{array} \right.$$

جدول ۴) بررسی ضریب همبستگی پیرسون و رابطه بین کمال‌گرایی منفی با سرمایه روان‌شناختی

سرمایه‌های روان‌شناختی		متغیرها
مقادیر محاسباتی	شاخص‌های آماری	
۲۰۰	N	کمال‌گرایی منفی
-۰,۱۴۶	R	
۰,۰۳۹	Sig.	

نتایج بررسی داده‌ها در جدول ۴، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0,05$)، داده‌ها فرضیه صفر (H_0) را رد و فرضیه پژوهش (H_1) را تأیید می‌نمایند، چراکه ($\alpha=0,05$)؛ $(Sig.=0,039 < \alpha)$ ؛ بنابراین، می‌توان ادعا نمود سرمایه‌های روان‌شناختی با کمال‌گرایی منفی رابطه‌ی معنادار منفی دارد. به‌طوری‌که مقدار این همبستگی ۰,۱۴۶ می‌باشد. محاسبه ضریب تعیین ($r^2=0,0213$)، نشان می‌دهد که ۲,۱۳ درصد از تغییرات سرمایه روان‌شناختی توسط کمال‌گرایی منفی قابل پیش‌بینی است.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد، بین کمال‌گرایی مثبت با سرمایه روان‌شناختی دانشجویان با نودوپنج درصد اطمینان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0.211$) و ($sig=0.003$)؛ یعنی هر قدر کمال‌گرایی مثبت افزایش یابد، سرمایه روان‌شناختی نیز افزایش می‌یابد. نتایج این فرضیه با پژوهش هیکس و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. هیکس و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی باهدف بررسی نقش میانجی کمال‌گرایی سازگار در رابطه‌ی بین سرمایه روان‌شناختی و اهمال‌کاری نتیجه گرفتند که کمال‌گرایی سازگار در سطح نودونه درصد رابطه مثبت و معنی‌داری ($r=0.17$) با سرمایه

روان‌شناختی دارد. به نظر می‌رسد کمال‌گرایی مثبت و سازگار در دانشجویان در راستای مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی عمل می‌کنند به این صورت که فرد با تعیین ملاک‌های معقول و سطوح و هدف‌های منطقی و واقع‌بینانه برای خود و موفقیت‌های احتمالی سبب افزایش خوش‌بینی و امید و نیز اثبات خود کارآمدی خود می‌شود و چون معیارهای قابل دسترسی و معقول است به تبع تاب‌آوری فرد برای دستیابی به آن‌ها بیشتر خواهد بود. لذا کمال‌گرایی مثبت در دانشجویان رابطه مستقیم و معناداری با سرمایه روان‌شناختی دارد. از دیگر نتایج پژوهش این بود که بین کمال‌گرایی منفی با سرمایه روان‌شناختی دانشجویان با نودوپنج درصد اطمینان رابطه منفی کوچک و معناداری وجود دارد ($r = -0.146$ و $sig = 0.039$)؛ و با افزایش کمال‌گرایی منفی، سرمایه روان‌شناختی کاهش می‌یابد اما در این امر متغیرهای مزاحم نیز دخیل بوده‌اند. نتایج این فرضیه با پژوهش دانش و همکاران (۱۳۹۲) هم‌سو است. دانش و همکاران (۱۳۹۲) نتیجه گرفتند که بین کمال‌گرایی منفی با خوش‌بینی ($r = -0.120$) و خودکارآمدی ($r = -0.169$) رابطه منفی و معنادار وجود دارد. به نظر می‌رسد رابطه معکوس بین کمال‌گرایی منفی و سرمایه روان‌شناختی ناشی از این باشد که دانشجویی با سطح بالای کمال‌گرایی منفی برای خود اهداف تحصیلی یا کلی دور از دسترس و غیرمنطقی و سخت تعیین می‌کنند که منجر به شکست می‌شود و این شکست‌های پیاپی و یا فرار از انجام کارهای جدید و شیوه‌های دیگر موفقیت‌های مختلف تحصیلی را به علت ترس از عدم موفقیت به همراه دارد لذا این دانشجو نسبت به آینده تحصیلی و زندگی خود خوش‌بین نیستند و با هر شکست ناامیدی آن‌ها افزایش می‌یابد و ناامیدی و خاطرات منفی تاب‌آوری آن‌ها را در رسیدن به اهداف کاهش می‌دهد همچنین این ناامیدی و ترس از شکست و تاب‌آوری کم خودکارآمدی آن‌ها را نیز کاهش می‌دهد. لذا کمال‌گرایی منفی در دانشجویان با سرمایه روان‌شناختی رابطه معکوس دارد. نتایج پژوهش گرگین و برزگر (۱۳۹۴) هم بیانگر این بود که نمره کل کمال‌گرایی و بعد نگرانی در مورد اشتباهات، تاب‌آوری را به صورت، منفی پیش‌بینی می‌کند، اما دو بعد

استانداردهای فردی و نظم و ترتیب به صورت، مثبت با تاب‌آوری رابطه دارد. همچنین ابعاد نگرانی در مورد اشتباهات، به (صورت منفی)، استانداردهای فردی و نظم و ترتیب (به صورت مثبت) قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری می‌باشند. همچنین نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که امید در ارتباط بین کمال‌گرا سازگار و ناسازگار و افسردگی نقش میانجی دارد (متیو و همکاران، ۲۰۱۴؛ به نقل از خسروی و همکاران، ۱۳۹۸). لذا می‌توان نتیجه گرفت که هرچه دانشجویان کمال‌گرای مثبت بالاتری داشته باشند برای خودش اهداف روشن و منطقی‌ای ایجاد می‌کنند که قابل دسترس‌اند با کاستن این ابهام و ایجاد برنامه‌ی ذهنی منظم می‌توانند از اضطراب خود بکاهند و عملکرد خود را بهبود بخشند در نتیجه می‌توانند امیدوار شوند و در برابر مصائب و مشکلات زندگی به‌ویژه تحصیلی بردبارتر باشند و تاب‌آوری بالاتری نشان دهند و چون امید در آن‌ها زنده است می‌توانند خودکارآمدی خود را باور کنند و به خود اطمینان داشته باشند و لذا به نتایج کار خود خوش‌بین باشند که این موارد در واقع همان سرمایه روان‌شناختی است؛ اما اگر این کمال‌گرایی در بعد منفی قرار گیرد به‌جای ایجاد یک چهارچوب و برنامه‌ی منطقی دائماً به وضع ایراد می‌پردازد به‌طوری‌که هیچ سطحی از عملکرد برای خود فرد قابل قبول نیست و اهدافی تعیین می‌کند که آن‌قدر دشوار و صعب‌الوصول است که یا فرد با هیچ تلاشی نمی‌تواند به آن‌ها برسد و یا در طول مسیر با شکست‌های پیاپی مواجه می‌شود که این نه‌تنها خود به‌تنهایی موجب افزایش اضطراب خواهد شد بلکه با کاهش امید فرد به موفقیت باور فرد به خودکارآمدی را نیز کاهش می‌دهد و لذا فرد دیگر نمی‌تواند نسبت به رویدادها و وقایع خوش‌بین باشد و طاقت و تاب‌آوری‌اش در برابر حتی مسائل جزئی کاهش می‌یابد به این صورت کمال‌گرایی منفی به‌طورکلی از میزان سرمایه روان‌شناختی دانشجویان می‌کاهد. لذا کمال‌گرایی مثبت و منفی و سرمایه روان‌شناختی با یکدیگر رابطه دارند. لذا پیشنهاد می‌شود دانشجویان را به ایجاد کمال‌گرایی مثبت و معقول بجای کمال‌گرایی منفی و ناسازگار و غیرمنطقی هدایت کنیم و از وضع معیارها و قوانین غیرقابل انعطاف و صعب‌الوصول در سیستم‌های آموزشی و تربیتی خودداری

کنیم تا با افزایش سرمایه روان‌شناختی و کاهش اضطراب منجر ب افزایش بازدهی و عملکرد دانشجویان شویم.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، طولانی بودن پرسشنامه و تعداد بالای سؤالات است که می‌تواند منجر به کاهش دقت و خستگی آزمودنی‌ها بخصوص در سؤالات آخر شود. شیوع بیماری کرونا در زمان انجام پژوهش ممکن است بر سطح اضطراب آزمودنی‌ها تأثیرگذار بوده باشد. وجود بیماری کرونا ما را وادار کرد تا پرسشنامه‌ها را به صورت غیرحضوری و اینترنتی در اختیار آزمودنی‌ها قرار دهیم که این کار به دلیل وجود مسائلی از جمله قطعی اینترنت، پیوسته انجام ندادن سه پرسشنامه و حواس‌پرتی ممکن است در دقت پژوهش تأثیرگذار باشد. در راستای پژوهش حاضر، پیشنهادهایی ارائه می‌گردد: از آنجا که احتمال می‌رود خستگی آزمودنی‌ها سبب کاهش دقت در سؤالات آخر شده باشد پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ترتیب سؤالات ابتدایی و انتهایی را جابه‌جا کرده و نتایج با این پژوهش مقایسه شود. پس از اتمام شیوع بیماری کرونا این پژوهش در همین جامعه تکرار شود و نتایج با این پژوهش مقایسه شود. این پژوهش روی دانشجویان پسر هم اجرا گردد.

۱. اعراب شیبانی، خدیجه؛ آخوندی، نیلا؛ جاودانی مسرور، مژگان و ریاحی مدوار، مرضیه (۱۳۹۵). طراحی مدل ارتقاء سرمایه روان‌شناختی در بیماران دیابتی: تبیین نقش کیفیت زندگی. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، دوره ۵، شماره ۱۸، ۵۱-۳۵.
۲. امامی‌پور، سوزان و سبزمیدانی، پگاه (۱۳۸۹). ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و کمال‌گرایی با سلامت عمومی دانشجویان. تحقیقات روان‌شناختی، دوره ۲، شماره ۵، ۱۰۶-۹۵.
۳. بشارت، محمدعلی و حسینی، سیده‌اسما (۱۳۹۱). کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران. روان‌شناسی تحولی. روان‌شناسان ایرانی، دوره ۹، شماره ۳۳، ۲۷-۱۵.
۴. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۳). رابطه کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی. دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد، سال ۱۱، شماره ۷، ۸-۱.
۵. بهادری خسرو شاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج و باباپور خیرالدین، جلیل (۱۳۹۱). رابطه سرمایه روان‌شناختی با سرمایه اجتماعی دانشجویان دانشگاه تبریز. مرکز تحقیقات و توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت گناباد، مجله تخصصی پژوهش و سلامت، دوره ۲، شماره ۱، ۶۳-۷.
۶. حافظی، فریبا؛ بختیارپور، سعید و احمدفخرالدین، اعظم (۱۳۸۷). مقایسه کمال‌گرایی، تعلل و افسردگی دبیران زن و مرد شهر اهواز. یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، دوره ۳، شماره ۹، ۶۱-۵۱.
۷. خسروی سعید، احمد؛ حسین زاده، بابک؛ شجاعی، علی اصغر و صادقی، جمال (۱۳۹۸). نقش میانجی‌گری هوش اخلاقی در رابطه کمال‌گرایی و امید به زندگی مدیران دانشگاه. اخلاق در علوم و فناوری، دوره ۱۴، شماره ۵، ۱۶۲-۱۶۹.
۸. دلاور، علی (۱۳۹۳). آمار و روش‌های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی، انتشارات دانشگاه پیام نور.
۹. شفیق‌آبادی، عبدالله و نیکنام، ماندانا (۱۳۹۴). رابطه کمال‌گرایی با فرسودگی شغلی در پرستاران: نقش واسطه‌ای خویشتن‌پذیری غیرمشروط. مطالعات روان‌شناختی، دوره ۱۱، شماره ۱، ۱۴۰-۱۱۵.

۱۰. علیزاده‌صحرائی، ام‌هانی؛ خسروی، زهره و بشارت، محمدعلی (۱۳۸۹). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان شهرستان نوشهر. مطالعات روان‌شناختی، دوره ۶، شماره ۱، ۴۲-۹.
۱۱. عبدخدائی، محمد سعید؛ مهram، بهروز؛ ایزانلو، زهرا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، دوره ۱، شماره ۱، ۴۷-۵۸.
۱۲. فاتحی، یونس؛ عبدخدایی، محمد سعید و پورغلامی، فرزاد (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی خود کارآمدی و کمال‌گرایی با اهمال‌کاری در کارکنان بیمارستان دولتی شهر فراه‌شند. فصلنامه‌ی پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، سال ۲، شماره ۶، ۵۳-۳۹.
۱۳. کاظمی‌رضایی، سید ولی؛ حسینی، جعفر و کاظمی‌رضایی، سید علی (۱۳۹۷). مقایسه کمال‌گرایی و راهبردهای کنترل فکر در بیماران مبتلابه اختلال وسواس فکری-عملی و افراد بهنجار. نشریه پژوهش توان‌بخشی در پرستاری، دوره ۴، شماره ۴، ۴۴-۵۲.
۱۴. گرگین، آرزو و برزگر، مجید (۱۳۹۴). پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس کمال‌گرایی بین دانشجویان آموزش عالی جهرم، کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ایلیا.
۱۵. گلستانی، حسن؛ امین بیدختی، علی‌اکبر و جعفری، سکینه (۱۳۹۷). رابطه کمال‌گرایی خودگرا و جامعه‌مدار با فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه‌ای انگیزش درونی و بیرونی. روان‌شناسی بالینی، دوره ۱۰، شماره ۱، ۷۹-۸۹.
۱۶. منوچهری، اعظم؛ بهروزی، ناصر؛ شهنی بیلاق، منیجه و 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)، دوره ۱۶، شماره ۶۰، ۴۳۴-۴۱۹.
۱۷. مشتاقی، سعید و مویدفر، همam (۱۳۹۶). نقش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خود کارآمدی) و جهت‌گیری اهداف پیشرفت در پیش‌بینی

- اهمال‌کاری تحصیلی دانشجویان. دو فصلنامه راهبردهای شناخت در یادگیری، دوره ۵، شماره ۸، ۷۸-۶۱.
۱۸. مولایی، زهرا (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی و ویژگی‌های شخصیتی. مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۶، شماره ۲۳، ۳۱۸-۳۰۵.
19. Bardone – Cone, A.M. Abramson, L.Y. Heatherton, T.f. & Joiner, T.E. (2006). Perfectionism, Self-efficacy in Women, Department of Psychological Sciences, university of Missouri-Colombia.
20. Chang, H.T. Chou, Y.J. Liou, J. W. Tu, Y.T. (2016). The effects of perfectionism on innovative behavior and job burnout: Team workplace friendship as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 96, pp.260-265.
21. Frost, R.O. Marten, P. Lahart, C. Rosenblate, R. (1990). The dimentions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, pp.449- 468.
22. Hicks, R.E. & mengyao, F. (2015). Psychological Capital as Mediator between Adaptive Perfectionism and Academic Procrastination. *GSTF. Jurnal of Psychology*, 2(1).
23. Luthans, F. Avolio, Bruce, J. Avey, B. & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. Leadership Institute Faculty Publications.
24. Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23 (6), pp.695-706.

