

رابطه تاب آوری و معنویت با کمالگرایی مثبت و منفی در دانشجویان

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال پنجم)
شماره ۱۷ / پاییز ۱۳۹۸ / ص ۱-۱۰

نیلوفر شمس^۱، رضا گل پور^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، چالوس، ایران

^۲ استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

نیلوفر شمس

چکیده:

با توجه به نقش مهم متغیرهای روان شناختی بر ابعاد مختلف سلامت و عملکرد تحصیلی دانشجویان، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ی تاب آوری و معنویت با کمال گرایی مثبت و منفی در دانشجویان می باشد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بوده است. ابزار پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه های کمال گرایی مثبت و منفی، تاب آوری و سنجش معنویت. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی چالوس بودند که از طریق نمونه گیری خوشه ای ۱۸۹ نفر (زن و مرد) به عنوان نمونه انتخاب شدند. از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج نشان داد، بین تاب آوری با کمال گرایی مثبت، رابطه مثبت و معنی دار و با کمال گرایی منفی رابطه منفی و معنی دار وجود دارد. همچنین معنویت با ابعاد کمال گرایی رابطه مثبت و معنی دار، دارد. از نتایج بدست آمده می توان چنین نتیجه گرفت که با افزایش تاب آوری و معنویت، کمال گرایی مثبت نیز افزایش می یابد، همچنین تاب آوری رابطه بیشتری با کمال گرایی مثبت دارد.

واژگان کلیدی:

کمال گرایی، تاب آوری، معنویت و دانشجویان

مقدمه و بیان مسئله:

کمال‌گرایی^۱ در گذشته مورد توجه نظریه‌پردازان بزرگی همچون فروید، آدلر و مازلو بوده است (نور دبی و هال، ۱۹۷۴ ترجمه به پژو و دولتی، ۱۳۸۶). این مفهوم دهه‌های اخیر نیز مورد استقبال پژوهشگران بسیاری قرار گرفته است و هر کدام نیز به فراخور دیدگاه خود تعاریفی از آن ارائه کرده‌اند. با این حال اکثر پژوهشگران به این امر که معیارهای بلندمرتبه بر عملکرد، مفهوم محوری بر تعریف کمال‌گرایی است، اتفاق نظر دارند. کمال‌گرایی می‌تواند تحت تاثیر متغیرهای مختلف باشد. از جمله این متغیرها تاب‌آوری و معنویت است.

کمال‌گرایی به دودسته بهنجار و نابهنجار (هماچک، ۱۹۷۸)^۲، مثبت و منفی (تری-شورت^۳، اوئنز^۴، اسلید^۵ و دیویی^۶ ۱۹۹۵) تقسیم شده است، در کمال‌گرایی بهنجار (مثبت) فرد از انجام کارهای سخت و طاقت‌فرسا لذت می‌برد و زمانی که احساس می‌کند در انجام کارها آزاد است به بهترین صورت عمل می‌کند و با موفقیت در کارها به گونه‌ای احساس رضایت و خشنودی می‌کند در این نوع کمال‌گرایی انتظارات و تفکرات منطقی به فرد اجازه می‌دهد، از تلاش‌های خود لذت ببرد، در انجام وظایفش بکوشد، رشد کند و کارش را به بهترین شیوه انجام دهد.

درواقع این نوع کمال‌گرایان برای رسیدن به معیارهای بالا تلاش می‌کنند، آن‌ها می‌توانند کمال‌گرایشان را تنظیم کنند و به همین دلیل این نوع کمال‌گرایی با تمایل به پیشرفت در سطح بالا و عواطف مثبت رابطه دارد؛ اما کمال‌گرایی نابهنجار (منفی) زمانی رخ می‌دهد که فرد برای معیارهای بسیار افراطی و غیر واقع بینانه تلاش کند و عملکردش را بشدت مورد ارزیابی شخصی قرار دهد. کمال‌گرایان ناسالم با ترس از شکست برانگیخته می‌شوند و زمانی که کوچکترین اشتباهی رخ دهد، نمی‌توانند خوشحال شوند (اسدی، ۱۳۹۱). کلمه تاب‌آوری^۷ از علم فیزیک گرفته شده است و به معنای به عقب جهیدن می‌باشد. افراد تاب‌آور هنگامیکه در زندگی با مشکلات سخت روبرو می‌شوند، می‌توانند به عقب بجهند و این معنی روشنی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌باشد. فرد تاب‌آور کسی است که قادر است در مواجهه با سختی‌ها و ناملازمات زندگی موفق شود. تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی دارد (کمبل-سیلز، کوهان و استین، ۲۰۰۶)^۸.

تاب‌آوری، ویژگی‌های شخصی است که فرد را به پیشرفت در هنگام رویارویی با سختی‌ها توانا می‌سازد، توانایی رویارویی پیروز مندان به شرایط تنش‌زا است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). نتایج تحقیقات (جفری کیلبرت^۹ و همکاران، ۲۰۱۴) که نقش واسطه‌ای تاب‌آوری بر رابطه بین کمال‌گرایی و فشارهای روانی دانشجویان را نشان می‌دهد. (گوردون^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۴) چهارچوبی را برای جلوگیری از کمال‌گرایی منفی و افزایش تاب‌آوری و سلامت ذهنی در میان کودکان و نوجوانان آسیب‌پذیر، ارائه داده‌اند. فلچر^{۱۱} (۲۰۰۴) معتقد است که حالات تاب‌آوری طی یک فرایند شکست و انسجام مجدد به دست می‌آید. انسجام مجدد تاب‌آوری برای رشد به انرژی نیاز ندارد و به نظر می‌رسد که این انرژی یک منبع معنوی و ذاتی دارد. به اعتقاد وی، نیرویی در درون هر فرد وجود دارد که او را به سوی خود شکوفایی، نوع دوستی، خرد و هماهنگی سوق می‌دهد. این نیرو از یک منبع معنوی سرچشمه می‌گیرد.

معنویت^{۱۲} که نیز هدف تحقیق می‌باشد، تمرکز بر یک باور یا رابطه با یک نیرو والا است که به همه دشواری‌های زندگی معنا می‌بخشد (بیکر، ۲۰۰۳)^{۱۳}. نخستین بار ویلیام جیمز در اثر خود با عنوان انواع تجارب معنوی در انسان به موضوع مذهب پرداخته است (اسپیلکا، هود، هندسبرگر و گورساک^{۱۴}، ۲۰۰۳). در گذشته روانشناسان کمتر به این حیطه پرداخته‌اند، اما در دو دهه اخیر توجه روانشناسان به مسایل معنوی جلب شده است (اسپیلکا و همکاران ۲۰۰۳). به طوری که روانشناسان دینی در دهه‌های اخیر با رویکرد علمی به بررسی رابطه باورهای مذهبی با متغیرهای روانشناختی و جامعه‌شناختی پرداخته است.

¹ perfectionism

² Homachech

³ Terry-Short

⁴ Owens

⁵ Slade

⁶ Dewey

⁷ Resialincy

⁸ Campbell-Sills;Cohan&Stein

⁹ Jeffrey Kilbert

¹⁰ Gordon L Flett

¹¹ Fletcher

¹² Spirituality

¹³ Baker

¹⁴ Gorsuch&Spilka,Hood,Hunsberger

در مطالعات مختلف نشان داده شده است که معنویت به انسان کمک می کند تا هیجانات منفی خود را کاهش دهد، اضطراب و تنش را از خود دور کند تا بهتر بتواند مشکلات زندگی را حل کند. افراد تاب آور به احتمال بیشتری در سستی های زندگی به دنبال معنی هستند. داشتن ایمان تحمل افراد را در ناگواریها افزایش می دهد و آنها را بر غلبه به سختی ها و مشکلات یاری می رساند. همچنین ارتباط فرا معنوی (به قدرت بزرگتر ایمان داشتن) به عنوان عوامل حمایت فردی در جهت ایجاد و تسهیل تاب آوری یاد شده است.

معنویت به عنوان عامل کلیدی برای پرورش تاب آوری شناخته شده است. علاوه بر این تمایلات معنوی و مذهبی بودن باعث تحمل حوادث فشار زای زندگی می شود (یانگ و ماو، ۲۰۰۷).^۱ معنویت همچنین باعث مصونیت بیشتر در برابر تنش می گردد (گراهام، فر، فلاوئرز و برک، ۲۰۰۱). هر چند اطلاعات اندکی در این زمینه که چه جنبه های خاصی از باورهای معنوی باعث حفظ و نگهداری معنا داری زندگی می شود در دست است (فلچر، ۲۰۰۴).^۳

(بن سورتزکین^۴، ۱۹۹۸)، در مطالعه ای به بررسی فهم و آموزش کمال گرایی در معنویت نوجوانان پرداخته است و یافته ها نشان داد که کمال گرایی با اعتقادات معنوی دانشجویان رابطه دارد. جیسی ام کراسبی^۵ و همکاران، (۲۰۱۱) به بررسی رابطه بین کمال گرایی و مذهب به عنوان واسطه، به وسیله ی انعطاف ناپذیری روانشناسانه پرداختند و یافته ها رابطه معنا داری را بین مذهب و ابعاد کمال گرایی نشان داد. بنابر این هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه تاب آوری و معنویت در ابعاد کمال گرایی مثبت و منفی دانشجویان دانشگاه آزاد چالوس می باشد. بدین منظور فرضیه های زیر مطرح شدند:

۱- تاب آوری با کمال گرایی مثبت و منفی در دانشجویان رابطه دارد.

۲- معنویت با کمال گرایی مثبت و منفی در دانشجویان رابطه دارد.

روش و پژوهش

با توجه به اندازه گیری همزمان متغیرها، بدون هیچگونه دستکاری و کنترل، روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است و از نظر هدف، در طبقه بنیادی می تواند قرار گیرد. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی چالوس بود. نمونه آماری مشتمل بر ۱۸۹ نفر (۱۴۸ زن و ۴۱ مرد) از جامعه مذکور بود؛ که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شد. شایان ذکر است ملاحظات اخلاقی ذیل در پژوهش رعایت شده است: بدین شکل که به شرکت کنندگان پژوهش در خصوص مخفی ماندن اطلاعات خصوصی شان نزد پژوهشگر اطمینان داده شد و جهت حفظ حریم شخصی شرکت کنندگان، پژوهش گر اجرای پرسشنامه ها را در محیط مناسب اجرا نموده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سنجش کمال گرایی مثبت و منفی

این پرسشنامه توسط تری-شورت و همکاران تهیه شده است (۱۹۹۵؛ هوشمندی، ۱۳۹۳). این مقیاس، متشکل از ۴۰ ماده بود که از دو بخش تشکیل شده است. ۲۰ ماده آن برای سنجش کمال گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر برای سنجش کمال گرایی منفی می باشد. به دو روش می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد. ۱- تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه ۲- تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده. پایایی کل آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آوردند. برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی محتوا استفاده شده است (هوشمندی ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸۵ بدست آمد که در سطح قابل قبولی قرار داشت.

پرسشنامه معنویت

این پرسشنامه توسط هال و ادواردز (۱۹۸۶) بمنظور ارزیابی دو بعد رشد معنویت: آگاهی از وجود خداوند و کیفیت رابطه با خدا طراحی شده است. این نسخه دارای ۶ مقیاس است که عبارتند از آگاهی، پذیرش واقعی، ناامیدی، بزرگنمایی، بی ثباتی، مدیریت برداشت.

¹ Yang&Mao

² Graham,Furr,Flowers&Burke

³ Fletcher

⁴ Ben Sorotzkin

⁵ Jesse M Crosby

این پرسشنامه دارای ۴۷ عبارت است که بعضی از عبارات آن از دو بخش تشکیل شده است. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند، نمرات بالا نشانگر میزان بالای معنویت در فرد است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵۱ می باشد که در سطح قابل قبولی قرار داشت. به منظور ارزیابی روایی سازه پرسشنامه سنجش معنویت، همبستگی این مقیاس با مقیاس بهزیستی معنویت (الیسون، ۱۹۸۳) پرسشنامه روابط شی بل (بل، ۱۹۸۶) پرسشنامه شیوه های مقابله (اندروز و همکاران ۱۹۹۳) مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج حاکی از روایی سازه مطلوب این مقیاس بودند.

پرسشنامه تاب آوری

این پرسشنامه توسط کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) به منظور ارزیابی پنج مولفه تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی، تهیه گردید؛ که ۲۵ عبارت دارد و در یک مقیاس لیکریتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند. ضریب آلفای کرونباخ پژوهش حاضر ۰/۸۴۵ بدست آمده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است.

یافته های پژوهش

همان گونه قبلاً بیان شد، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ی تاب آوری و معنویت با کمالگرایی مثبت و منفی دانشجویان می باشد. که نتایج داده های بدست آمده در ادامه ارائه شده است.

بحث و نتیجه گیری

همانگونه که مطرح شد هدف تحقیق بررسی رابطه تاب آوری و معنویت با کمالگرایی مثبت و منفی بود. نتایج نشان داد تاب آوری با ابعاد کمال گرایی رابطه معنی دار دارد. به این صورت که تاب آوری با کمال گرایی مثبت به صورت مثبت، و با کمال گرایی منفی به صورت منفی رابطه دارد. شایان ذکر است که نتایج پژوهش حاضر با یافته های تحقیقات پیشین (یاگمور چرکز، ۲۰۱۷)، (جفری کیلبرت، دورینا لمیس، والت کولینز ۲۰۱۴) همسو می باشد.

بر اساس مبنای نظری، رابطه ابعاد کمال گرایی با تاب آوری را می توان به این صورت تبیین کرد که تاب آوری تاثیر مثبتی بر سلامت روان دارد از جمله ویژگی های اساسی افراد تاب آور که سلامت روان را ارتقا می بخشد می توان: توانمندی، توان اجتماعی، حل مساله، خود گردانی و احساس هدفمندی و باور به آینده ای روشن را نام برد (ولف، ۱۹۹۵). از جمله مولفه های تاب آوری خود آگاهی و آشنایی با حل مساله و مراحل آن و تفکر در مورد مشکلات خود و ارائه راه حل برای آنها است. در نتیجه این ویژگی می تواند به افراد کمک کند تا خود مختاری خود را در برخورد با مشکلات ارتقا دهد، زیرا توانایی خود آگاهی و دانستن نقاط قوت و ضعف شخصیت خود و دانستن چگونگی حل مساله زندگی می تواند خود مختاری را که احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشار های اجتماعی تعریف شده است (روتهامن و همکاران، ۲۰۰۳)، در افراد ارتقا دهد.

این ویژگی ها می تواند به توانمند شدن افراد با کمال گرایی مثبت، کمک کند زیرا این افراد معیارهایی را برای خود در نظر می گیرند، اما به جای این که رسیدن و یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، نفس تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان اهمیت دارد. و در عین حال محدودیت های شخصی را به رسمیت می شناسند و می کوشند ملاک های بالا اما انطباق پذیر و معقولانه ای را انتخاب کنند. این کمالگرایان برای رسیدن به اهدافشان سختی ها و مشقات را تاب می آورند،

از جهتی دیگر افراد با کمال گرایی منفی بیشتر در فکر آن هستند که مبدا اشتباهی از آنها سر بزند، آنها هیچ وقت احساس پیروزی نمی کنند و مدام خود را سرزنش می کنند و به دلیل انتظارهای غیر واقع بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهند شد. این کمالگرایان سطوح بالایی از اضطراب دارند و نمی توانند شکست را تاب بیاورند در نتیجه دچار انواع افسردگی و روان رنجور خویی می شوند (هماچک، ۱۹۷۸. فلت و هویت، ۲۰۰۲، ۲۰۰۵، ۲۰۰۶. تری-شورت و همکاران، ۱۹۹۵. هاس و پرایاوس^۴، ۲۰۰۳). پژوهش استینهارد و دالیبر، (۲۰۰۸) نیز بیانگر این است که تاب آوری می تواند بر اعتماد به نفس و داشتن ویژگی های واقع بینانه از خود در افراد کمالگرا اثر مثبت بگذارد.

همچنین یافته ها نشان داد که بین کمال گرایی و معنویت رابطه ی معنا داری وجود دارد، بدین معنا که معنویت با کمال گرایی مثبت و منفی به صورت مثبت، رابطه دارد.

این نتیجه با یافته های تحقیقات پیشین (مسعود انصاری، ۲۰۱۶)، (جیس ام کراسی^۵، اسکات سی بتیس^۶، میشل پی توهیگ^۷، ۲۰۱۱)، (جفری اس اشبی، جودی هافمن^۸، ۱۹۹۹)، (بن سوروتزکین، ۱۹۹۸). همسو است.

بر اساس مبنای نظری رابطه کمال گرایی با معنویت را می توان این گونه تبیین کرد که فرد زمانی به وجود نیروی والا و برتر از طبیعت باور دارد و اعمال و باورهایش متاثر از ارتباط با خداوند است، همواره اهدافی والا، اندیشه و عملکرد کارآمدتری در برابر موقعیت های بحرانی دارد.

افراد دارای میزان معنویت بالا به دلیل بر خور داری از یک منبع توان درونی و حمایت کننده، واکنشی های مثبتی دارند، یعنی توکل و باور درونی به خدا به عنوان یک پشتیبان نیرومند، زمینه ای فراهم می کند که آن ها همواره تفسیری مثبت، احساس ایمنی و توان رویارویی بیشتری در برابر شرایط تنش زا داشته باشند. معنویت از کارسازترین تکیه گاه های روانی است که در پذیرش موقعیت های دشوار، ادراک مثبت رنج، معنایابی و هدف، یکپارچگی و تعادل، افزایش امید و انرژی و غلبه بر سردرگمی ها کارساز است (صالحی و همکاران، ۱۳۹۵).

¹ Yagmur cerkez

² Jeffrey Klibert, Dorian A. Lamis, Walt Colins

³ Flett & Hewitt

⁴ Haase & Prapavessis

⁵ Jess M. Crosby

⁶ Scott C. Bates

⁷ Michael P. Twohig

⁸ Jeffrey S. Ashby, Judy Huffman

می توان چنین نتیجه گرفت که معنویت با ایجاد احساس آرامش و افزایش اعتماد به نفس به علت تکیه بر یک منبع توان روانی و با ایجاد الگویی با راهبردهای بهتر برای سازگاری فرد در برابر آسیب ها و به صورت یک پاسخ انطباقی هیجان محور در کاهش تنیدگی، همواره نقش کارآمد در کمال گرایی مثبت دارد.

در نهایت براساس یافته های این پژوهش و رابطه موثرتر تاب آوری بر کمال گرایی، پیشنهاد می شود که پژوهشگران بیش از پیش به مهارت ها، ظرفیت ها و چگونگی توانمند کردن افراد به خصوص در رویارویی با شرایط سخت با تاکید بر نقش تاب آوری از جمله مهارت های تاب آوری، توجه کنند. روشن است عواملی مانند کم دقتی و خستگی آزمودنی به دلیل حجم بالای سوالات پرسشنامه ها ممکن است مایه تحریفاتی در پاسخگویی به سوالات به صورت خود آگاه و نا خود آگاه شده باشد، اما عمده ترین محدودیت پژوهش حاضر، عدم امکان قابلیت تعمیم آن میباشد، از این رو ، با توجه به تناسب آن با بافت فرهنگی و مذهبی ایران پیشنهاد می گردد، در گروه های سنی دیگر نیز بررسی صورت بگیرد.

فهرست منابع

۱. سر تیپ زاده، افسانه ، اثربخشی معنویت درمانی بر تاب آوری سالمندان شهر اصفهان، مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۵: ۶۳-۵۶: (۱) ۱۴.
۲. حسینی نیا، نرگس، پیش بینی کیفیت زندگی بر مبنای بهزیستی روان شناختی و تاب آوری در بازنشستگان، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی ۱۳۹۶: (۱) ۲۰: ۸۱-۹۱.
3. Babelalan Adel Zahed.(2012). An investigation of the relationship between attachment to god and resilience with meaningful life among students. Knowledge & Research in Applied Psychology Vol 13. No 3 (continuous No. 49)
4. Baker,D.C.(2003).Studies of the inner life:the impact of spirituality of life.Quality of Life Reserch.12,51-57.
5. Beck R.(2006).God as a secure base:attachment to god and theology exploration. Journal Of Psychology and theology.34(2):125-32.
6. Ben Sorotzkin.(1998).underestanding and treating perfectionism in religious adolescents. Pschotherapy: Theory,Research, Practice,training 35(1),87.
7. Cambell-Sills,L.Cohan,S.& Stein,M.B.(2006).Relationship of resiliency to personality,coping and psychiatric symptoms in young adults. Behavior research and therapy,44,585-599.
8. Conner, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner_Davidson Resilience Scale (CD_RISK). Depression and Anxiety, 18(2), 76_82.
9. Fletcher SK.(2004). Religion andlife meaning: Differentiating between religious belifes and religious community in constructing life meaning. Journal Of aging Studies.18(2):171-85.
10. Flett, G. L. & P. L. Hewitt (2006). Positive versus negative perfectionism in psychology: A Comment on slade and owens dual process model. Behavior modification. 30, 4, 472_495.
11. Gordon L Flett,Paul L Hewitt.(2014).A Proposed Framework For preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents.Psychology in the Schools 51 (9),899-912.
12. Graham,S.Furr,S.Flowers,C.& Burke,M.T.)2001).Religion and Spirituality in coping with Stress.Counseling and Values,46(1),2-13.
13. Hashemian Kianoosh. (2017).Prediction of family resiliency based on forgiveness and spirituality among married teachers. Family Pothology, Counseling& Enrichment Journal.Vol. 2(4), 103-119.
14. Haase, A. M & H. Prapavessis (2003). Assessing the Factor Structure and composition of the positive and negative perfectionism scale in sport. Personality and individual difference, Vol. 36,1725_1740.
15. HamacheK,D.E.(1987).Psychodynamics of normal and neurotic perfectionisms.Journal of Human Behavior,15,27-33.
16. Hollender, M. H.(1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: A Journal Of Human Behavior, 15,27-33.
17. Jeffry Klibert,Dorian A.Lamis,Walt Colins. (2014) .Resilience Mediates the Relations between perfectionisms and College Student Distress.Journal of counseling&Development,92,Issue 1
18. Jeffrey S Ashby, Judy Huffman. (1999). Religious orientation and multidimensional perfectionism: Relationships and implications. Counseling and values 43 (3), 178-188.
19. Jess M.Crosby, Scott C.Bates& Scott C.Bates.(2011).Examination of the relationship between perfectionism and religiosity as mediated by psychological inflexibility.currentpsychology Brunswick,N.j.(30)2.
20. Jesse M Crosby, Scott C Bates, Michael P Twohig.(2011).Examination of the relationship between perfectionism and religiosity as medieted by psychological inflexibility. Current Psychology,30(2),117.
21. Mahnam,Amin.)2013). The relationship between perfecthionism and brain structure.cintemporary psychology,8(1),3-10.
22. Masaud Ansari, (2016).Role Of Spirituality On Perfectionism.International Journal Of Advanced research,10.21474/IJ ARO1
23. Roothman B, Kirsten DK, Wissing MP.(2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. South African J Psychol. 32: 212-18.
24. Steanhardt M, Dolbier C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decreas symptomatology. J American Coll Health. 56: 445-53.
25. Splika,B.Hood,R.W.Hunsberger,B.&Gorsuch,R.L.(2003).The psychology Of religion:An empirical approach(3rd Ed.)New YORK:Guilford press
26. Flecher,S.K.(2004).Religion and life meaning:Differentiating between religious community in cinstucting life meaning.Journal Of Aging Studies,18,171-185.4.
27. Terry-Short,L.A.Owens,R.G.Slade,P.D.&Dewey,M.E.(1995).Positive and negative perfectionism.personality and individual differences,18(5).663-668.

28. Wolff, S. (1995). The concept of resilience. Australian and new zealand journal of psychology, 29.565-574.
29. Yagmur cerkez (2017).Psychological resilience in Adolescents:The Effect Of Perfectionism.International Sciences,19,Issue2-3
30. Yang,k.p.Mao,X.Y.)2007). A study of nurses spiritual inteligenge: A cross-sectional questionnaire survey.J ournal ofNursing Studies,144,999-1010.

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرها

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
کمالگرایی منفی	۶۶/۰۷	۱۱/۲۴
کمالگرایی مثبت	۷۹/۹۹۴	۱۴/۱۳۷
معنویت	۱۶۲/۱۷	۳۴/۸۸
تاب آوری	۶۱/۲۸	۱۵/۱۷

جدول فوق میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پذیرش مثبت، تاثیر معنوی، تصور شایستگی، اعتماد به غرایز و کنترل در گروههای کمال گرایی مثبت، کمال گرایی منفی و کمال گرایی متوسط می باشد.

جدول شماره ۲- نتایج تحلیل واریانس و ضریب رگرسیون چند متغیری مولفه های تاب آوری و معنویت

متغیر ملاک	متغیر پیش	SS	df	MS	F(sig)	R	R ²	B	S-E	Beta	T(sig)
کمالگرایی منفی	تاب آوری	۴/۷۰۹	۱	۲/۳۵۴	۲۰/۸۷۱	-۰/۲۸۸	۰/۰۸	۰/۲۶	۰/۰۵	-۰/۳۵۵	-۵/۱۷۱
	معنویت	۳۳۲	۱۶۶	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	-	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
کمالگرایی مثبت	تاب آوری	۱۵/۶۷	۲	۱/۶۷۸	۱۳/۱۳۹	۰/۲۶۰	۰/۰۶۸	۰/۱۰	۰/۰۲	۰/۳۳	۴/۸۳
	معنویت	۵۷	۵۵۷	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰

در جدول فوق تاثیر عملکرد تاب آوری و معنویت بر واریانس کمالگرایی منفی به عنوان متغیرهای پیش بین و کمالگرایی منفی به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین میانگین نمره کمالگرایی منفی با دو مولفه تاب آوری و معنویت ارائه شد. بر اساس این نتایج میزان f مشاهده شده معنی دار است. همچنین جدول فوق نشان می دهد، با توجه به قابلیت پیش بینی تاب آوری و معنویت بر کمالگرایی منفی، ۸ درصد از واریانس کمالگرایی منفی از طریق تاب آوری و ۷ درصد از طریق معنویت تبیین می شود، تاب آوری ($B=0/35$) و معنویت ($B=0/33$) می تواند تغییرات مربوط به کمالگرایی منفی را پیش بینی کند.

جدول شماره ۳ نتایج تحلیل واریانس و ضریب رگرسیون چند متغیری مولفه های تاب آوری و معنویت

متغیر ملاک	متغیر پیش	SS	df	MS	F(sig)	R	R ²	B	S-E	Beta	T(sig)
کمالگرایی مثبت	تاب آوری	۹/۹۱۰	۱	۵/۰۸۰	۰/۰۰۷	۰/۱۹۵	۰/۰۳۸	۰/۱۵۸	۰/۰۶۹	۰/۱۷۰	۲/۲۹۷
	معنویت	۷۱	۵۷۱	۰/۰۱۵	۰/۰۱۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۲۳
کمالگرایی منفی	تاب آوری	۹/۳۳۹	۲	۴/۷۷۱	۰/۰۳۰	۰/۱۶۰	۰/۰۲۵	۰/۰۵۱	۰/۰۳۰	۰/۱۲۶	۱/۷۰۱
	معنویت	۳۴	۵۵۷	۰/۰۰۴	۰/۰۰۴	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۹۱

در جدول فوق تاثیر عملکرد تاب آوری و معنویت بر واریانس کمالگرایی منفی به عنوان متغیرهای پیش بین و کمالگرایی مثبت به عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین میانگین نمره کمالگرایی مثبت با دو مولفه تاب آوری و معنویت ارائه شد. بر اساس این نتایج میزان F مشاهده شده معنی دار است. همچنین جدول فوق نشان می

دهد، با توجه به قابلیت پیش بینی تاب آوری و معنویت بر کمالگرایی مثبت، ۳۸ درصد از واریانس کمالگرایی مثبت از طریق تاب آوری و ۲۵ درصد از طریق معنویت تبیین می شود، تاب آوری ($B=0/17$) و معنویت ($B=0/12$) می تواند تغییرات مربوط به کمالگرایی منفی را پیش بینی کند.