

بررسی رابطه ی بین کمال گرایی و تاب آوری

در بین دانشجویان دانشگاه ایلام

مژگان ولی پور بهادرانی^۱، اکرم مهدی نسب^۲

^۱کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی - بازاریابی دانشگاه ایلام

^۲کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی-بازاریابی دانشگاه ایلام

نویسنده مسئول:

اکرم مهدی نسب

چکیده

این مطالعه به منظور بررسی رابطه ی تاب آوری و کمال گرایی در بین دانشجویان دانشگاه ایلام انجام گرفت. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش همبستگی- توصیفی است. جامعه ی آماری براساس جدول مورگان ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه ایلام با روش نمونه گیری ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه های استاندارد تاب آوری و کمال گرایی بوده است. فرضیه ی تحقیق با استفاده از نرم افزار SPSS آزمایش شد و برای تعیین ضریب پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد، تجزیه و تحلیل داده ها نشان می دهد که ارتباط معناداری بین یافته های پژوهش نشان داد که بین تاب آوری و کمال گرایی رابطه معنا داری وجود دارد. اما رابطه معناداری بین مولفه های کمال گرایی و تاب آوری وجود ندارد.

واژگان کلیدی: تاب آوری ، کمال گرایی .

بیان مساله

امروزه یکی از سازه های شخصیتی که رابطه ی مثبت و منفی آن بر افکار، عواطف و رفتار از طریق پژوهش های زیادی به تایید رسیده است کمال گرایی است. این ویژگی برای نخستین بار به عنوان یک سازه تک بعدی توسط برنز ارائه شده است (هیل و تری، ۲۰۰۷). اما تحقیقات بعدی رویکرد جدیدی نسبت به کمال گرایی ارائه داده و آن را سازه ای دو بعدی و حتی چندبعدی که دارای جنبه های مثبت و منفی است معرفی نموده اند. و همچنین یکی از متغیر هایی که بر کیفیت زندگی دانشجویان اثر می گذارد مفهوم تاب آوری است. تاب آوری مفهوم جدیدی است که در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. تعیین عواملی که با توجه به ویژگی های فردی، خانوادگی، و اجتماعی به عنوان عوامل تاب آور عمل کرده، از جمله علایق پژوهشگران حوزه ی تاب آوری به شمار می رود. تاب آوری مفهوم روان شناختی است که توضیح می دهد چگونه افراد با موقعیت های غیر منتظره کنار می آیند.

در سال های اخیر در ادبیات پژوهشی مشاوره و روان درمانی دانشجویان علاقه روز افزونی نسبت به کمال گرایی مشاهده می شود. مشاوران و روان درمان گرانی که با دانشجویان سروکار دارند، به دلیل شیوع بالای کمال گرایی در میان مدام با دانشجویان کمال گرا و مشکلات ناشی از آن مواجه هستند. (گزگورک، اسلانی، فرانز و رایس، ۲۰۰۴) کمال گرایی به عنوان تمایل افراطی به در نظر گرفتن معیارهای کامل و ارزیابی خود انتقادگری شدید تعریف شده است. (فراست، مارتن، لاهارت و روزنبلیت ۱۹۹۰) کمال گرایی در روان شناسی باوربسیست که در آن باید تمام کارها را به شیوه ای وسواس کامل انجام داد و غیر از این مورد قبول نیست. کمال گرایی درواقع باوری غیرمنطقی است که اشخاص نسبت به خود و محیط اطراف خود دارند. افرادی که کمال گرا هستند معتقدند که خود و محیط اطرافشان باید کامل بوده و هرگونه تلاشی در زندگی باید بدون اشتباه و خطا باشد.

کمال گرایی به عنوان وضع معیارهای شخصی بیش از حد بالا در عملکرد همراه با گرایش به انتقادی بودن بیش از حد در ارزیابی عملکرد خود شخص توصیف شده است. کمال گرایی حرکت بسوی معیارهای متعالی است و کمال گرایان افرادی هستند که اگر نتوانند تکلیف یا فعالیتی را به طور کامل انجام دهند از موقعیت اجتناب می کنند و در انجام عمل تعلل می ورزند زیرا موقعیت طبق معیارهای متعالی آن ها نیست. ترس از بروز اشتباه، تردید در چگونگی عملکرد شخصی و گرایش به منظم بودن و سازماندهی از جمله ویژگی های اصلی کمال گرایان است. همچنین فلت و همکاران (۱۹۹۸) نیز باورهای غیر منطقی مثل انتظارات بالا از خود، نیازمند به تأیید اجتماعی، خودسرزنی و اجتناب از شکست را از دیگر ویژگی های کمال گرایی تلقی می کنند. ویزمن (۱۹۸۰) نیز معتقد است کمال گرایی نیاز شدید به پیشرفت است و این گرایش به گونه معیارهای شخصی بالا و غیر واقع بینانه آشکار می شود.

از عوامل مهمی که نوعی رابطه همبستگی با کمال گرایی دارد تاب آوری می باشد. تاب آوری به فرایندی پویا اطلاق می شود که افراد درزمان مواجهه با شرایط ناگوار یا ضربه های روحی، رفتار انطباقی مثبت از خود نشان م ی دهند (لوتر ، سیچتی و بکر ۲۰۰). این خصیصه توانایی درونی شخص و مهارت های اجتماعی و تعامل با محیط است و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می گردد (دینر ، لوکاس، چیمک و هلیول، ۲۰۰۹). تاب آوری متغیری است که می تواند آثار نامطلوب بسیاری از مشکلا و بیماری های جسمی و روانی راکاهش دهد (جوز و همکاران ، ۱۹۹۴) تاب آوری جایگاه ویژه ای در حوزه های روانشناسی تحولی و بهداشت روانی یافته است به گونه ای که هرروز برشمار پژوهش های مرتبط با این سازه افزوده می شود.

اکثر محققان متفق اند که افراد تاب آور در عوامل مشابهی مشترک اند .برخی از این عوامل مشترک عبارتند از:

هوش بالاتر ، تازه جویی پایین تر، تعلق کمتر به همسالان بزهکار و عدم سوء مصرف مواد و بزهکاری .

محققان ویژگیهای مشترک دیگری نیز در افراد تاب آور بررسی کرده اند که عبارتند از :خودمختاری بالاتر، استقلال، همدلی، تعهد به کار، جدیت، مهارت های حل مسأله خوب و روابط خوب با همسالان (ایساکسون، ۲۰۰۰).

تاب آوری یعنی؛ در شرایط آسیب زا پرورش یافتن؛ اما آسیب ندیدن و به رشدی بیش از پیش دست یافتن. عوامل و ویژگی های مختلفی اعم از درونی و بیرونی افراد را تاب آور کرده است که می توان به این شرح برشمرد:

۱- عناصر فردی ؛ موجب افزایش پیوند های اجتماعی در فرد می شوند

۲- عناصر محیطی ؛ نقش مهربانانه و حمایت گرانه دارند. (طاهره عارفی نژاد ۱۳۹۰)

هنگامی که فرد بایک موقعیت هیجانی سخت و طاقت فرسا مواجهه می شود داشتن احساس خوب و خوش بینی و همچنین داشتن سرسختی و تاب آوری برای کنترل هیجان ها او کافی نیست ، فرد نیاز دارد که در این لحظا بهترین کارکرد شناختی را داشته باشد و تلاش می کند تا هیجان های خود را به شیوه های سازنده و مثبت کنترل کند بنابراین راهبردهای تنظیم هیجانی به عنوان یک ابزار به فرد کمک می کند و در هنگام مواجهه با یک رویداد تهدیدآمیز و ناخوشایند پاسخ مناسبی ابراز نماید (محمد خانی، کوهسار و همکاران ۱۳۹۶)

دانشجویان علاوه بر مشکلاتی که در دانشگاه و خوابگاه دارند با مشکلات روحی خاصی نیز درگیر هستند که عاملی شده تا در پژوهش های پیش رو هر چه بیشتر به این قشر از جامعه توجه گردد. پژوهش های حاضر در زمینه ی مباحث روانشناختی دانشجویان از اهمیت ویژه ای برخوردارند، اما در پژوهش های موجود به بررسی رابطه ی بین دو پارامتر کمال گرایی و تاب آوری پرداخته نشده است به همین دلیل هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه بین کمال گرایی و تاب آوری در بین دانشجویان دانشگاه ایلام است.

ادبیات پژوهشی

کمال گرایی برای نخستین بار به عنوان سازه تک بعدی توسط برنز تعریف گردید (جمشیدی و همکاران، ۱۳۸۷). وی کمال گرایی را تمایل پایدار فرد به تعیین استاندارد های کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها، تعریف کرد. (بشارت، ۱۳۸۴).

اکثر تعاریف اولیه، عمدتاً کمال گرایی را به عنوان یک ویژگی ناکارآمد در نظر می گیرند معتقدند که با انواع اختلالات نوروتیک و رفتارهای ناسازگار ارتباط دارد (پورکیانی ، سالاری، ۲۰۱۶). اما در شیوه ی نگرش برخی روانشناسان به شخصیت انسان، تغییری بنیادی در حال تکوین است. کانون و جهت تازه این نگرش، روانشناسی کمال یا روانشناسی سلامت خوانده می شود که به جنبه سالم طبیعت آدمی (سلامت روانی) می پردازند، نه به جنبه ناسالم آن (بیماری روانی).

کمال گرایی یعنی گرایش فرد به داشتن مجموعه ای از معیارهای افراطی و تمرکز بر شکست ها و نقص ها در عملکرد و اعتقاد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از اینکه نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند (فلت و هویت، ۱۹۹۷).

کمالگرایی برآورده ساختن انتظارات خود و دیگران است با کیفیتی برتر و بهتر از آنچه موقعیت اقتضا می کند. کمالگرایی به صورت گرایش به سمت عملکرد بینقص، تعیین اهداف در سطح بالا و ارزیابی سختگیرانه نسبت به در تعاریف بالینی، کمال گرایی را به عنوان گرایش افراطی فرد در توجه به شکستها و خود انتقادگری بیش از حد در نتیجه انتظارات غیرمعقول و توجه ناکارآمد نسبت به عملکرد تعریف می شود پژوهشگران معتقدند : کمالگرایی دارای ابعاد کمالگرایی خود گرا (شامل تمایل به انجام رفتارهای کمالگرایانه مطابق با استانداردهای بالای وضع شده توسط خود فرد، همراه با ارزیابی افراطی، انتقادگری و خود سرزنشگری بیش از حد می باشد و کمالگرایی جامعه مدار (شامل تلاش برای رسیدن به

استانداردها و انتظارات تجویز شده از جانب دیگران برای معنی بخشیدن به خود، همراه با ترس از ارزیابی و تلاش بیمارگونه برای کامل بودن می باشد (است.

بعد مهم دیگر کمال گرایی در بردارنده عقاید و انتظارات درباره شایستگی های دیگران است. کمال گرایی دیگرمدار یک بعد میان فردی است.(گلستانی، بیدختی، جعفری ۱۳۹۷).

کمال گرایی خودمدار

بعد کمالگرایی خود گرا جنبه ای از کمالگرایی است که می تواند پیامدهای سازگارانه و مثبتتری به همراه داشته باشد. این نوع کمالگرایی با انگیزش پیشرفت رابطه مثبت دارد و پیشرفت تحصیلی را در فراگیران پیش بینی می کند (دیویس و توئلی، ۲۰۱۳).

مؤلفه انگیزشی است که شامل کوشش های فرد برای دست یابی به خویشتن کامل می باشد و در این بعد کمال گرایی افراد دارای انگیزه قوی برای کمال، معیارهای بالای غیرواقعی، کوشش اجباری و دارای تفکر همه یا هیچ در رابطه با نتایج به گونه موفقیت های تام و یا شکست های تام می باشند. این افراد بر عیب ها و شکست های گذشته خویش تمرکز می کنند و معیارهای شخصی غیرواقعی را در سرتاسر حوزه ی رفتاری خود فراگیر می سازند. این افراد به افراط موشکاف و انتقادگر هستند به گونه ای که نمی توانند عیب ها و اشتباهات با شکست های خود را در جنبه های مختلف زندگی بپذیرند (زهره دوست، ۱۳۹۴).

کمال گرایی دیگرمدار

بعد مهم دیگر کمال گرایی در بر دارنده عقاید و انتظارات درباره شایستگی های دیگران است.، کمال گرایی دیگر مدار یک بعد میان فردی است که در بر گیرنده ی گرایش به داشتن معیارهای کمال گرایانه برای اشخاصی است که برای فرد اهمیت بسیاری دارند از آنجایی که کمال گرایی دیگر مدار با بی اعتمادی و احساس دشمنی نسبت به دیگران همراه است، این بعد کمال گرایی ممکن است به روابط میان شخصی دشوار بینجامد(زهره دوست ۱۳۹۴).

هایمبرگ، هولت و ماتیا (۱۹۹۳)تعریف کردند :گرایش فرد به داشتن مجموعه انتظارات غیر واقع بینانه برای دیگران و ارزیابی سفت و سخت

از آن ها .فرد کمال گرا می خواهد دیگران را به گونه ی مبالغه آمیزی با معیارهای غیرواقعی "کامل" ببیند.

کمال گرایی اجتماع مدار

این بعد از ابعاد میان فردی دیگران ساخته شده است. عقیده ای است که دیگران انتظارات اغراق آمیز و غیرواقعی را بر شخص اعمال می کنند که هر چند بر آوردن آن ها دشوار است ولی شخص باید به این استانداردها دست یابد تا مورد پذیرش دیگران قرار گیرد. چون این معیارهای افراطی از طرف دیگران به عنوان معیارهای تحمیل شده ی بیرونی تجربه می شوند، این احساس در فرد به وجود می آید که کنترل نشدنی

هستند و به احساس شکست، اضطراب، خشم، درماندگی و ناامیدی می انجامند و به تفکرات خودکشی و افسردگی مربوط می شوند. (گلستانی و همکاران، ۱۳۹۶).

افراد با سطوح بالای کمال گرایی القاء شده اجتماعی در برخورد با معیارهای دیگران نگران می شوند. آن ها از ارزیابی منفی دیگران می ترسند و از عدم تأیید دیگران می پرهیزند و اهمیت بیشتری به دست یابی به توجه دیگران نشان می دهند (هیویت و فلت، ۱۹۹۶).

بخش دوم: تاب آوری

از آنجایی که تغییرات استرس زا می تواند هم تاثیرات مثبت و هم منفی در پی داشته باشد، مفاهیم زیادی در رابطه با استرس و چگونگی کنترل و کاهش آن مطرح شده است. یکی از این مفاهیم تاب آوری است. تاب آوری توانایی فرد برای مواجهه با یک حادثه مضر است یعنی تاب آوردن در برابر مشکلی قابل ملاحظه که نه تنها فرد بر مشکل غلبه کند بلکه به واسطه آن مشکل قویتر هم می شود. تاب آوری یک ویژگی روانشناختی مطلوب است. تاب آوری خصوصیتی است که افراد با این ویژگی متولد می شوند و می تواند توسعه و پرورش یابند. تاب آوری چیزی نیست که بزرگسالان برای کودکان ایجاد کنند بلکه فرایندی است جهت فراهم سازی یک محیط حفاظتی، خلق فرصت برای افراد جوان تا در اجتماعی شدنشان مشارکت نمایند، پیشنهاد جایگزین های مناسب برای اوقات بیکاری (وقت آزاد) جوانان و کمک به افراد جوان تا گذر به دوران بزرگسالی را با موفقیت و سلامت پشت سر بگذرانند (هاریسون، ۲۰۰۰).

چندین ویژگی افراد تاب آور که در نتیجه پژوهش ها حاصل شده است عبارتند از:

- رویکردی فعال نسبت به حل مساله که آن ها را قادر می سازد که مجموعه ای از تجارب پر خطر عاطفی را پشت سر بگذارند.
- توانایی حاصله از دوره ی کودکی در جهت جلب توجه مثبت سایرین
- دیدگاه مثبت و خوش بینانه نسبت به تجارب خود حتی در جریان سخت ترین مشکلات
- توانایی حفظ یک نگرش مثبت نسبت به یک زندگی معنادار
- توانایی جهت داشتن آگاهی و هوشیاری و مستقل بودن
- تمایل به جستجوی تجارب جدید

پژوهش ها حاکی از آنست که پیوند های غیر رسمی اجتماعی که در همسایگی شکل می گیرد، تاب آوری اجتماعی را بالا می برد. ریشه های اجتماعی تاب آوری، ساخت اجتماعی جامعه و دسترسی به منابع اجتماعی و مواجهه سازی با شرایط مختلف را شامل می شود. بعلاوه افراد تاب آور همواره می دانند که ایجاد شبکه های حمایتی اجتماعی، مقابله را تسهیل می کند (پرورده ۱۳۹۱). هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی سخت و طاقت فرسا مواجهه می شود داشتن احساس خوب و خوش بینی و همچنین داشتن سرسختی و تاب آوری برای کنترل هیجان ها او کافی نیست، فرد نیاز دارد که در این لحظا بهترین کارکرد شناختی را داشته باشد و تلاش می کند تا هیجان های خود را به شیوه های سازنده

و مثبت کنترل کند بنابراین راهبردهای تنظیم هیجانی به عنوان یک ابزار به فرد کمک می کند و در هنگام مواجهه با یک رویداد تهدیدآمیز و ناخوشایند پاسخ مناسبی ابراز نماید(محمد خانی و همکاران ۱۳۹۶)

روش پژوهش

تحقیق حاضر به بررسی رابطه کمال گرایی و تاب آوری در بین دانشجویان دانشگاه ایلام پرداخته است. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، همبستگی- توصیفی است. جامعه آماری این تحقیق، کلیه دانشجویان دانشگاه دولتی ایلام می باشد. تعداد دانشجویان دختر و پسر دانشگاه دولتی ایلام ۶۷۰۰ نفر می باشد. روش نمونه گیری، تصادفی ساده است. تعیین حجم نمونه براساس جدول مورگان صورت گرفت، بنابراین ۲۰۰ پرسشنامه در بین دانشجویان توزیع شد. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه ی استاندارد کمال گرایی و تاب آوری جمع آوری شد. فرضیه ی تحقیق با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و نرم افزار SPSS بررسی شد .

یافته ها

آمار توصیفی جامعه مورد پژوهش:

در این بخش به متغیرجنسیت خواهیم پرداخت.

تعداد داده های معتبر واز دست رفته برایجنسیت:

Gender

N	Valid	2۰0
	Missin g	.

در این ستاده مشاهده می شود که همه ی داده ها معتبر می باشند و داده ی از دست رفته ای مشاهده نمی شود.

Gender

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	man	54	۲۵.2	22.5	22.5
	women	186	۷۵.7	77.5	100.0
	Total	20۰	۱۰۰.۰	100.0	
Missing	System	.	.		
	Total	248	100.0		

در این ستاده نیز مشاهده می شود که از مجموع ۲۰۰ نفر دانشجو ۵۴ نفر از آنها پسر، و ۱۴۶ نفر آنها دختر می باشند. درصد برای دانشجویان پسر ۲۲.۵٪ و برای دانشجویان دختر ۷۷٪ می باشد. ستون آخر هم درصد تجمعی می باشد.

آزمون کلموگروف-اسمیرنوف:

یکی از پیش فرض های مهم دیگر در تحلیل رگرسیون، همبستگی بین متغیرهاست که در پژوهش حاضر براساس نتایج ضریب همبستگی پیرسون، این موضوع محقق شده است.

Correlations

	kamalgerayi	Tabavari
Pearson Correlation	1	.۶۶۱
kamalgeray Sig. (2-tailed)		...
N	240	240
Pearson Correlation	.۶۶۱	1
tabavari Sig. (2-tailed)	...	
N	200	200

بدین صورت که مقادیر به دست آمده برای کمالگرایی و تاب آوری در جدول بالا مشاهده می شود. که در آن تعداد نمونه ۲۰۰ است، سطح معنی داری ۰.۰۰۵ و ضریب همبستگی ۰.۶۶۱ می باشد.

تست فرضیه ها:

فرضیه اصلی:

بین کمال گرایی و تاب آوری رابطه وجود دارد.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.61 ^a	.4۶۱	.۶۱۳	.33349	2.328

ستاده بالا ضریب همبستگی (۰.۶۶۱)، ضریب تعیین (۰.۶۱۴)، و ضریب تعیین تعدیل شده (۰.۶۱۱)، و خطای معیار تخمین (۳۳۳۴۹) را نشان می دهد
باتوجه به جدول بالا، مشاهده می شود که توزیع داده ها در هر دو متغیر غیرنرمال می باشد. باتوجه به سطح معنی داری دو متغیر که کمتر از ۰.۰۵ است می توان نتیجه گرفت که توزیع داده ها غیرنرمال می باشد.

تست فرضیه اول:

بین تاب آوری با بعد کمال گرایی خود مدار کمال گرایی رابطه وجود دارد.

Correlations

		tabavari	kamalgritkhodmadar
tabavari	Correlation Coefficient	1.000	-.198**
	Sig. (2-tailed)	.	.005
	N	200	200
Spearman's rho	Correlation Coefficient	-.198**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.005	.
	N	200	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

طبق این ستاده، معنی داری کمتر از ۵٪ می باشد، و ضریب همبستگی اسپیرسون ۰.۱۹۸-، این مقدار از صفر کمتر است، یعنی رابطه ی معناداری بین تاب آوری و کمال گرایی خود مدار وجود دارد.

تست فرضیه دوم:

(بین تاب آوری با بعد کمال گرایی دیگرمدار رابطه وجود دارد.)

Correlations

		tabavari	kamalgriydegarmadar
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.016
	Sig. (2-tailed)	.	.825
	N	200	200
	Correlation Coefficient	.016	1.000
	Sig. (2-tailed)	.825	.
	N	200	200

طبق این ستاده، معنی داری برابر ۸۲۵٪ و بیشتر از ۵٪ می باشد، و ضریب همبستگی اسپیرمن ۰.۰۱۶-، این مقدار از صفر بیشتر است، یعنی رابطه ی معناداری بین تاب آوری و کمال گرایی خود مدار وجود ندارد.

تست فرضیه سوم:

(بین تاب آوری با بعد کمال گرایی اجتماع مدار رابطه وجود دارد.)

		tabavari	kamalgriyechte mahmadar
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.014
	Sig. (2-tailed)	.	.843
	N	200	200
	Correlation Coefficient	-.014	1.000
	Sig. (2-tailed)	.843	.
	N	200	200

طبق این ستاده، معنی داری برابر ۸۴۳. و بیشتر از ۵٪ می باشد، و ضریب همبستگی اسپیرمن ۰.۱۴-، این مقدار از صفر کمتر است، یعنی رابطه ی معناداری بین تاب آوری و کمال گرایی خود مدار وجود ندارد.

نتیجه گیری

در مقاله ای که گذشت سعی شد رابطه بین کمال گرایی و تاب آوری مورد کنکاش و بررسی قرار بگیرد. با توجه به نقش محوری و کلیدی تاب آوری و کمال گرایی که در مقاله مذکور رفتار دانشجویان دانشگاه ایلام مورد بررسی قرار گرفته شد این نتایج حاصل شد که اگر چه کمال گرایی در بین دانشجویان موجب می شود دانشجویان تمایل به مجموعه ای از معیارهای بالای افراطی و اهداف بلند پروازانه و جاه طلبانه و تلاش افراطی برای رسیدن به این اهداف و معیارهای بسیار بالا برای عملکرد خود همراه با ارزشیابی های انتقادی و افراطی و عدم اعتماد به نفس نداشته باشند این امر سبب عدم موفقیت فرد در انجام کامل و صحیح یک فعالیت می شود به دلیل آن که دیدگاه افراط گونه دارند و عقیده دارند یا همه چیز و یا هیچ چیز و گاهی منجر به رها شکردن آن فعالیت می شود و بایستی این افراط را به مرحله تعادلی هدایت کرد زیرا در بلند مدت موجب مشکلات جسمی و روانی فرد می شود. در این پژوهش متغیر تاب آوری به دلیل مفهوم و ماهیت آن می تواند آثار نامطلوب بسیاری از مشکلات و بیماری های جسمی و روانی را کاهش دهد؛ تاب آوری چیزی نیست که بزرگسالان برای کودکان ایجاد کنند بلکه فرایندی است جهت فراهم سازی یک محیط حفاظتی ، خلق فرصت برای افراد جوان تا در اجتماعی شدن مشارکت نمایند ، پیشنهاد جایگزین های مناسب برای اوقات بیکاری (وقت آزاد) جوانان و کمک به افراد جوان تا گذر به دوران بزرگسالی را با موفقیت و سلامت پشت سر بگذرانند (هاریسون، ۲۰۰۰)

و طبق یافته های پژوهش رابطه مثبت و معناداری بین کمال گرایی و تاب آوری وجود دارد و این امر نشان دهنده این است که افراد تاب آور قادرند قادر به اعمال کنترل می باشند، قادرند خود را از سردرگمی ناشی از کمال گرایی افراطی برهانند. افراد تاب آور دارای اعتماد به نفس بالاتری هستند و در صورت روبرو شدن با شرایطی که تمایل به کمال گرایی دارند که به نوعی موجب حس اضطراب درونی در فرد می شود نقش متغیر تاب آوری پررنگ می شود و با کنترل این حس درونی موجب برقراری تعادل در وضعیت فرد می شود که در نهایت موجب عملکرد و موفقیت فرد در انجام فعالیتش خواهد شد. نتیجه این یافته با تحقیق جوادی و پرو (۱۳۸۷) همسواست.

پژوهشگران معتقدند: کمالگرایی دارای سه کمالگرایی خود گرا (شامل تمایل به انجام رفتارهای کمالگرایانه مطابق با استانداردهای بالای وضع شده توسط خود فرد، همراه با ارزیابی افراطی، انتقادگری و خود سرزنشگری بیش از حد می باشد) و کمالگرایی جامعه مدار (شامل تلاش رای رسیدن به استانداردها و انتظارات تجویز شده از جانب دیگران برای معنی بخشیدن به خود، همراه با ترس از ارزیابی و تلاش بیمارگونه برای کامل بودن می باشد) بعد کمال گرایی اجتماعی است این بعد از ابعاد میان فردی دیگران ساخته شده است. عقیده ای است که دیگران انتظارات اغراق آمیز و غیرواقعی را بر شخص اعمال می کنند که هر چند بر آوردن آن ها دشوار است ولی شخص باید به این استانداردها دست یابد تا مورد پذیرش دیگران قرار گیرد. (زهره دوست، ۱۳۹۴). طبق یافته های پژوهشی بین تاب آوری و مولفه های کمال گرایی هیچگونه رابطه مثبت و معناداری وجود ندارد که با تحقیق گلستانی و همکاران (۱۳۹۶) همخوانی ندارد.

منابع

۱. بشارت، محمد علی. (۱۳۸۳) بررسی رابطه کمال گرایی والدین و اضطراب امتحان دانش آموزان. روانشناسی، روانشناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران)، بهار و تابستان ۱۳۸۳- شماره ۶۸ از ص ۱ تا ۱۹
۲. پرورده ، محبوبه (۱۳۹۱) " اثر بخشی آموزش تاب آوری بر مویفه های خود کارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان در دبیرستان شهر خرم آباد در سال تحصیلی ۹۰-۹۱، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی، خرداد ۱۳۹۱
۳. پور کیانی ، مسعود ؛ سالاری، حسین (۲۰۱۶) بررسی رابطه بین کمال گرایی مثبت و آسیب های روانی سازمانی "کنفرانس بین الماللی مدیریت ، اقتصاد و ارتباطات "کوالالمپور-مالزی. دسامبر ۲۰۱۶
۴. جعفری؛ سکینه ،علی اکبر، امین بیدختی؛ گلستانی ، حسن (۱۳۹۷) " ، رابطه کمالگرایی خودگرا و جامعه مدار با فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه های انگیزش درونی و بیرونی. مجله روانشناسی بالینی -سال دهم، شماره پیاپی (۳۷) شماره ۱ بهار ۱۳۹۷
۵. جوادی، رحم خدا ؛ پرو، درا (۱۳۸۷) " رابطه هوش هیجانی و تاب آوری در دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی " مجله اعتیاد پژوهی "دی ماه ۱۳۸۷
۶. زهرا دوست، نه وین (۱۳۹۴)؛ رابطه کمال گرایی والدین با عزت نفس، جرأت ورزی، خودکارآمدی دانش آموزان دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد کرمانشاه بهار ۱۳۹۴
۷. عارفی نژاد، طوبی (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین کمال گرایی و سبک شناختی در مدد جوین بهزیستی شهرستان ایلام. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ایلام، گروه روانشناسی (تابستان ۱۳۹۵).
۸. محمدخانی ،شهرام ، حدادی کوهسار ، علی اکبر؛ سلیمانی ، حمیده؛ اعتمادی ، امیر ؛ سیدعلی نقی ، سیداحمد "۱۳۹۶" پیش بینی تاب آوری بر اساس مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به عفونت HIV " فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت. سال ششم (پیاپی ۲۱)، بهار ۱۳۹۶.
9. Diener, E; Lucas, R; Schimmack, U; & Helliwell, J. (2009). Well-being for Public Policy. New York: Oxford University Press.
10. Frost, R.O, Lahart, C.M. & Rosenblate, R. (1991). The Development of Perfectionism : A study of daughters and their parents.
11. Luthar, S. S; Ciechetti, D; & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 71,543-562.
12. Flett GL, Hewitt PL, Hallett CJ. Perfectionism and job stress in teachers. Canadian Journal of School Psychology. 1995 Dec; 11(1): 32-42.
13. Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and GPA satisfaction among clusters of perfectionists and non-perfectionists. Journal of Counseling Psychology, 51: 192-200

14. Hill, V. Z., & Terry, C. (2007). Perfectionism and explicit self-esteem: The moderating role
15. Issacson. B.(۲۰۰۶)Characteristics and enhancement of resiliency in young people, A of implicit self-esteem.
Self and Identity, 6, 137 – 153Research paper for master of Science Degree with major in guidance and
16. Stoeber J, Davis CR, Townley J. Perfectionism and workaholism in employees: The role of work motivation.
Personality and Individual Differences.2013 Oct 1; 55(7): 733-8.