رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۹، شماره پیاپی ۱۰۲، آذر ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(9), 2024

نقش میانجی سرمایه‌های روان‌شناختی در رابطه تحمل پریشانی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانشجویان

The mediating role of psychological capital in the relationship between distress tolerance with positive and negative perfectionism in Student of university

عباس جواهری محمدی(نویسنده مسئول)
استادیار، گروه مشاوره، دانشکدهٔ روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
نفیسه یوسفی
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
مرجان دبیری
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abbas Javaheri Mohammadi*
Assistant Professor, Department Of counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University Of Tehran, Tehran, Iran.
a.javaheri@gmail.com
Nafiseh Yousefi
Master's Student in School Counseling, Department of counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University Of Tehran, Tehran, Iran.
Marjan Dabiri
Master's Student in School Counseling, Department of counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University Of Tehran, Tehran, Iran.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی سرمایه‌های روان‌شناختی در رابطه بین تحمل پریشانی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در میان دانشجویان بود. روش این پژوهش همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری (۴۳۰۳نفر) را کلیه دانشجویان دانشکده‌های روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه‌های تهران، الزهرا و علامه طباطبائی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند و از این جامعه ۳۲۱ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و به شیوه آنلاین انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان پژوهش به مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت (۱۹۹۵) و پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷) پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آزمون همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج نشان داد که اثر مستقیم کمال‌گرایی منفی بر تحمل پریشانی و سرمایه‌های روان‌شناختی معنادار بود (P < ۰/۰۰۱). همچنین کمال‌گرایی مثبت اثر مستقیم معنادار بر سرمایه‌های روان‌شناختی داشت (P <۰/۰۰۱) ولی اثر مستقیم کمال‌گرایی مثبت بر تحمل پریشانی معنادار نبود (P >۰/۰۵). سرمایه‌های روان‌شناختی اثر مستقیم معناداری بر تحمل پریشانی (P <۰/۰۵) داشت در نهایت اینکه سرمایه‌های روان‌شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با تحمل پریشانی نقش میانجی داشت (P<۰/۰۵). بر این اساس سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه بین تحمل پریشانی با کمال‌گرایی مثبت و منفی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: *تحمل پریشانی، سرمایه‌های روان‌شناختی، کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی.*

Abstract

The purpose of the present study was to examine the mediating role of psychological capital in the relationship between positive and negative perfectionism with distress tolerance in students of the university. The research method was correlational based on structural equation modeling. The statistical population (4303 people) consisted of all the students of the psychology and educational sciences faculties of Tehran, Al-Zahra, and Allameh universities in the academic year 2022-2023. 321 individuals were selected through convenience sampling and online. The research participants answered the Simons & Gaher Distress Tolerance Scale (2005), Terry-Short Positive and Negative Perfectionism Questionnaires (1995), and Luthans Psychological Capital Questionnaires (2007). The data were analyzed by Pearson's correlation and structural equation modeling. The finding indicated negative perfectionism had a direct and significant effect on distress tolerance and psychological capital ($p < 0.001$). Also, positive perfectionism had a direct and significant effect on psychological capital ($p < 0.001$). positive perfectionism did not have a direct and significant effect on distress tolerance ($p > 0.05$). Further psychological capital had a direct and significant effect on distress tolerance ($p < 0.05$). According to the findings, psychological capital plays a mediating role in the relationship between negative and positive psychological capital with distress tolerance ($p < 0.001$). So psychological capital can affect the relationship between positive and negative perfectionism distress tolerance.

Keywords: *Distress Tolerance, Psychological Capital, Positive Perfectionism, Negative Perfectionism.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : دی ۱۴۰۲** **پذیرش: اسفند ۱۴۰۲** **ویرایش نهایی: آذر ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مقدمه

دوران دانشجویی در دانشگاه می‌تواند یک تجربه بسیار چالش‌برانگیز برای دانشجویان باشد (سلیمی و همکاران، ۲۰۲۱). از جمله چالش‌هایی که ممکن است دانشجویان با آن‌ها مواجه شوند، بی‌علاقگی به رشته تحصیلی، جدایی و دوری از خانواده، ناسازگاری با افراد دیگر در محیط زندگی، نبود امکانات رفاهی واقتصادی و مواجه با نقش‌ها و انتظارات جدید می‌باشد. این چالش‌ها می‌توانند مشکلات و ناراحتی‌های روانی و افت عملکرد دانشجو را به همراه داشته باشد (به نقل از علیزاده و حسینی، ۲۰۲۱)، از این رو شناخت ویژگی‌های روان‌شناختی که بتواند به عنوان توانایی مقابله با هیجانات منفی به افراد کمک نماید، نیازمند بررسی و مطالعه است.

یکی از این توانمندی‌های روان‌شناختی که می‌توان به آن اشاره نمود، تحمل پریشانی[1] است (به نقل از هدایی و همکاران، ۲۰۱۸). تحمل پریشانی به این امر اشاره دارد که در شرایط ناخوشایند، افراد تا چه حد می‌توانند، در مسیر درستشان برای رسیدن به اهداف گام بردارند (سیمونز و گاهر[2]، ۲۰۰۵). تحمل پریشانی ظرفیت تجربه و تحمل کردن حالت‌های روان‌شناختی و جسمانی منفی می‌باشد (سیفات[3] و همکاران، ۲۰۲۳) و همچنین جنبه برجسته تاب‌آوری در افرادی است که موقعیت‌های نامطلوب را تجربه می‌کنند (واتسون[4]، ۲۰۲۳). افراد با سطح پایینی از تحمل پریشانی، توانایی مدیریت پریشانی خود را ندارند، آن ها هیجان‌های خود را غیر قابل تحمل می‌پندارند و گمان می‌کنند که بر هیجان‌های خود کنترلی ندارند، این افراد در مدیریت هیجان‌ها ضعف زیادی را از خود نشان می‌دهند و وجود هیجان‌های خود را انکار یا از بروز آن ها خودداری می‌کنند، در نتیجه در مواجهه با هیجان‌ها دچار شرم و پریشانی می‌شوند. اگر این افراد نتوانند هیجانات منفی خود را کاهش دهند، تمام توجه خود را بر این هیجانات متمرکز می‌کنند و عملکردشان کاهش می‌یابد (گالیگو[5] و همکاران، ۲۰۲۰). در نتیجه سطح پایین تحمل پریشانی، یک عامل مهم در ایجاد آسیب‌های روانی در افراد می‌باشد (لس[6] و همکاران، ۲۰۲۳؛ متینگلی[7] و همکاران، ۲۰۲۲).

بر اساس پژوهش‌های صورت‌گرفته، تحمل پریشانی در پدیدارشناسی اختلالات اضطرابی مانند اضطراب فراگیر، وسواس فکری، اضطراب اجتماعی، هراس، افسردگی، اختلالات خوردن و اختلالات مصرف مواد دارای اهمیت است (باردین[8] و همکاران، ۲۰۱۳؛ گراوند و همکاران، ۱۴۰۱). تحمل پریشانی ابعاد چندگانه دارد و ابعاد آن شامل: تحمل (درک فرد از توانایی خویش در کنترل هیجانات منفی)، جذب (میزانی که فرد تحت تأثیر احساسات و هیجاناتی که تجربه می‌کند، قرار می‌گیرد)، ارزیابی (توانایی درک شده فرد برای پذیرش احساسات و هیجانات خود)، تنظیم (میزانی که یک فرد از راهبردها برای مدیریت آشکار هیجانات خود استفاده می‌کند) (سیمونز و همکاران، ۲۰۰۵).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند با تحمل پریشانی مرتبط باشد، کمال‌گرایی[9] است. کمال‌گرایان افرادی هستند که نه تنها می‌خواهند کامل باشند، بلکه باید کامل به نظر برسند (فلت[10]، ۲۰۲۴). کمال‌گرایی یک ساختار چند بعدی است که با پیگیری بی‌وقفه یک فرد برای بی عیب و نقص بودن و تعیین استانداردهای بسیار بالا و سخت‌گیرانه، برای خود مشخص می‌شود (علوان[11] و همکاران، ۲۰۲۳). تری-شورت[12] (۱۹۹۵) معتقد بود که کمال‌گرایی دارای دو بعد مثبت و منفی می‌باشد. کمال‌گرایان مثبت برای دستیابی به پیامدهای مثبت و کمال‌گرایان منفی برای اجتناب از پیامدهای منفی به دنبال کسب موفقیت‌های سطح بالا هستند. افراد کمال‌گرا ممکن است هیجانات منفی را نتوانند تحمل کنند زیرا وجود هیجانات منفی در افراد را نشانه نقص، ضعف و شکست می‌دانند (ریمز[2] و همکاران، ۲۰۱۰)، در نتیجه تلاشی برای ترمیم هیجان منفی نمی‌کنند و از نظر تنظیم هیجان به شکل ناکارآمدی عمل می‌کنند (فریدمن[2]، ۲۰۲۴). در زمینه بررسی رابطه بین دو متغیر تحمل پریشانی و

1.Distress tolerance
2.Simons & Gaher
3.Sifat
4.Watson
5.Galligo.
6.Lass
7.Mattingley
8.Bardeen
9.Perfectionism
10.Flett
11Alwan.
12.Terry_Short
1.Rimes
2.Friedman
3.Kiriakou
4.Flett
5.Zoo
6.Luthans
7.Hicks & Wu
8.Dahl
9.Smith
10.Yadav and Dwivedi

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

کمال‌گرایی، پژوهش و مطالعات اندکی وجود دارد که طبق آن‌ها بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود دارد (حسن، ۲۰۱۰). کیریاکو[۳] و همکارانش (۲۰۰۹) معتقد بودند که افراد کمال‌گرا می‌ترسند بخاطر تجربه هیجانات منفی از جمله اضطراب، تأیید اجتماعی کمتری را کسب کنند در نتیجه میزان تحمل پریشانی آنها کمتر می‌باشد. همچنین افراد کمال‌گرا از اینکه علائم اضطراب آن‌ها توسط دیگران قابل مشاهده باشند نگران هستند زیرا آن‌ها علائم را نشانه ضعف و نقص می‌دانند و این نگرانی به عدم تحمل پریشانی بیشتر منجر می‌شود (به نقل از فلت[۴]، ۲۰۰۹).

با توجه به رابطه بین تحمل پریشانی با کمال‌گرایی مثبت و منفی و نقش آنها در سلامت روان دانشجویان، بررسی متغیرهایی که در رابطه بین آنها نقش میانجی دارند، دارای اهمیت فراوانی است. یکی از این متغیرهای که می تواند با تحمل پریشانی و کمال‌گرایی مثبت و منفی مرتبط باشد، سرمایه‌های روان‌شناختی است. سرمایه‌های روان‌شناختی از افراد در برابر پریشانی‌های روانی مانند یک محافظ عمل می‌کند ازآنجایی که سرمایه‌های روانی یک حالت روان‌شناختی مثبت و یک رویکرد واقع‌گرا و انعطاف‌پذیر نسبت به زندگی است، رابطه‌ای مثبت و معنادار با تحمل پریشانی نیز دارد (زو[۵] و همکاران، ۲۰۱۷؛ پارسا و حبی، ۱۳۹۹). سرمایه‌های روان‌شناختی شامل ویژگی‌هایی از جمله باور به توانایی‌های خویش در دست یافتن به موفقیت‌ها، دنبال کردن اهداف به صورت مداوم، اسناددهی مثبت در مورد خود داشتن، تحمل سختی‌ها و تاب‌آوری در برابر مشکلات و چالش‌ها می‌باشد که در مواقع بحران می‌تواند به فرد کمک کند. سرمایه‌های روان‌شناختی به عنوان یک منبع روان‌شناختی مثبت در افراد است که شامل چهارمولفه خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی می‌باشد (لوتانز[۶] و همکاران، ۲۰۱۷).

متغیر دیگری که طبق پژوهش‌ها با سرمایه‌های روان‌شناختی ارتباط دارد کمال‌گرایی می‌باشد. بر اساس پژوهش‌ها و مطالعات صورت گرفته بین ابعاد کمال‌گرایی با سرمایه‌های روان‌شناختی ارتباط وجود دارد. کمال‌گرایی مثبت به صورت معنادار و مثبت با سرمایه‌های روان‌شناختی ارتباط دارد (هیکس و وو[۷]، ۲۰۱۵؛ منوچهری و همکاران، ۱۳۹۸). با افزایش کمال‌گرایی مثبت، سرمایه‌های روان‌شناختی هم ارتقا می‌یابند (به نقل از داهل[۸]، ۲۰۱۵؛ اسمیت[۹]، ۲۰۱۴؛ منوچهری و همکاران، ۱۳۹۸). در کمال‌گرایی مثبت فرد با تعیین استانداردها و اهداف واقع‌بینانه برای خود، سبب افزایش امید، خوش‌بینی و خودکارآمدی می‌شود و تاب‌آوری آنها هم در دستیابی به اهدافشان و سازگار شدن با شرایط بهبود پیدا می‌کند و همچنین بین کمال‌گرایی منفی با سرمایه‌های روان‌شناختی رابطه معنادار و منفی وجود دارد زیرا افرادی که کمال‌گرایی منفی دارند برای خود اهداف غیرواقعی و غیرمنطقی همراه با استانداردهای بسیار بالا تعیین می‌کنند بنابراین با شکست‌های متعددی مواجه می‌شوند در نتیجه نسبت به آینده خوش‌بین نیستند و با هر شکست، میزان امیدشان کمتر می‌شود و این نتایج منفی سبب کاهش تاب‌آوری آن‌ها می‌شود. این موارد موجب می‌شود که خودکارآمدی آن‌ها نیز کاهش یابد (یاداو و دوویدی[۱۰]، ۲۰۲۳ ؛ قشقایی و همکاران، ۱۴۰۰).

حفظ و ارتقای سلامت روان دانشجویان به عنوان قشر جوان و فعال جامعه که سازندگان و عهده دار آینده کشور هستند، بسیار دارای اهمیت است. دانشجویان در دوران تحصیل، برای رسیدن به اهداف خود معیارهای کمال‌گرایانه و غیرقابل دسترسی را وضع می‌کنند و این معیارها باعث افزایش اضطراب و پریشانی در آن‌ها می‌شود و از میزان تحمل پریشانی آنها می‌کاهد، از این رو بررسی متغیرهای مرتبط با تحمل پریشانی برای توانایی مقابله با هیجانات منفی، کاهش اضطراب، افزایش بازدهی و ظرفیت تحمل پریشانی دانشجویان ضروری بنظر می‌رسد. بر همین اساس بررسی نقش میانجی سرمایه های روانشناختی به درک این موضوع که چگونه افزایش سرمایه های روانشناختی باعث بهبود عملکرد و کاهش پریشانی روانی در دانشجویان می شود، کمک می کند. با مرور پیشینه پژوهشی این نتیجه حاصل شد که درباره‌ی ارتباط بین تحمل پریشانی با کمال‌گرایی اطلاعات اندکی در دسترس می‌باشد و احتمال وجود متغیری که رابطه‌ی بین این دو متغیر را تعدیل کند، بررسی نشده است. پس این چنین به نظر می‌رسد که با شناخت و درک عمیق‌تر از چگونگی ارتباط بین تحمل پریشانی و کمال‌گرایی و بررسی متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی به عنوان متغیر واسطه‌ای می‌توان به نتیجه‌ای رسید که براساس آن، گام‌های موثری برای سلامت و بهبود روان دانشجویان برداشت. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تحمل پریشانی و کمال‌گرایی مثبت و منفی با نقش واسطه‌ای سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان است.

روش

پژوهش حاضر همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش ۴۳۰۳ نفر، شامل کلیه دانشجویان دانشکده‌های دانشگاه‌های تهران (۱۰۵۴ دانشجو)، الزهرا (۱۲۰۴) و علامه طباطبائی (۱۹۳۶) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. برای برآورد حجم نمونه باتوجه به پیشنهادات گارور و منتزر[۱] در طرح های مدل معادلات ساختاری حداقل حجم نمونه لازم، ۲۰۰ نفر است که باتوجه به احتمال ریزش

1.Garver & Mentzer
2.Distress tolerance scale (DTS)
3.Tolerance
4.Absorption

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

شرکت کنندگان و وجود داده پرت، به منظور اطمینان حجم نمونه ۳۲۱ نفر در نظر گرفته شد. معیار ورود به پژوهش آگاهی از اهداف پژوهش و رضایت دانشجویان برای شرکت در پژوهش و معیار خروج از پژوهش عدم پاسخ دهی کامل به سوالات پرسشنامه بود. با توجه به عدم دسترسی به لیست کامل جامعه مورد نظر، نمونه‌گیری به شیوه در دسترس با استفاده از روش آنلاین صورت گرفت. بدین صورت که لینک پرسشنامه از طریق شبکه اجتماعی (تلگرام) در اختیار دانشجویان دانشگاه تهران، الزهرا و علامه طباطبائی قرار گرفت. به منظور رعایت اصول اخلاقی، با دادن اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات از دانشجویان خواسته شد تا با رضایت آگاهانه به سوالات پرسشنامه پاسخ دهند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای SPSS-22 و AMOS-24 استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس تحمل پریشانی[۲] (DTS): این مقیاس یک ابزار خودسنجی می‌باشد که توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) طراحی شد. این مقیاس دارای ۱۵ گویه و ۴ خرده مقیاس تحمل[۳](گویه‌های ۱، ۳ و۵)، جذب[۴](گویه‌های ۲، ۴ و ۱۵)، ارزیابی[۵](گویه‌های ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و تنظیم[۶] (گویه‌های ۸، ۱۳ و ۱۴) را می‌سنجد. نمره‌گذاری بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) می‌باشد و گویه شماره ۶ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره‌ای که شرکت کننده در این پرسشنامه به دست می‌آورد بین ۱۵ تا ۷۵ است. نقطه برش این مقیاس نمره ۴۵ است که نمرات بالای ۴۵ نشان دهنده تحمل پریشانی بالاتر و نمرات کمتر از ۴۵ نشان دهنده تحمل پریشانی کمتر می‌باشد. سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ضریب آلفا را برای کل مقیاس ۰/۸۲و برای ۴ خرده مقیاس تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۲،۰/۸۲، ۰/۷۸و ۰/۷۰ به دست آورده‌اند و همچنین گزارش کرده‌اند. که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط علوی و همکاران (۲۰۱۱) به کار گرفته شد که همسانی درونی کلی آن را ۰/۷۱و برای خرده مقیاس تحمل ۰/۴۲، جذب ۰/۵۶، ارزیابی و تنظیم ۰/۵۸گزارش کردند. محمود پور و همکاران(۲۰۲۱)به منظور بررسی روایی همگرا و واگرا این مقیاس، از پرسشنامه ی خودشکوفایی اهواز و احساس شکست گیلبرت و آلن[۷] استفاده کردند که بر اساس نتایج، با هر دو پرسشنامه همبستگی معنادار و مطلوبی داشت. عزیزی و همکاران (۱۳۸۹) اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌های تحمل ۰/۷۵، جذب ۰/۸۲، ارزیابی ۰/۸۲، تنظیم ۰/۷۲ بدست آمد. همچنین نتایج تحلیل عاملی تاییدی در پژوهش حاضر حاکی از برازش مطلوب این مقیاس بود.

پرسشنامۀ کمال‌گرایی مثبت و منفی [۱] (PNPQ): تری شورت و همکاران، (۱۹۹۵) این پرسشنامه را ساخته‌اند. این پرسشنامه شامل ۴۰ گویه و ۲ خرده مقیاس کمال‌گرایی مثبت (گویه ۲، ۳، ۶، ۹، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷و ۴۰) و کمال‌گرایی منفی (گویه ۱، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۳۱، ۳۳، ۳۶، ۳۸ و ۳۹) می‌باشد. نمره‌گذاری این پرسشنامه با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) صورت می‌گیرد و نمره بالاتر در هر خرده مقیاس به معنی بالاتر بودن میزان کمال‌گرایی در آن بعد می‌باشد. حداقل نمره‌ای که شرکت کننده در هر مقیاس بدست می‌آورد ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ خواهد بود. در ایران بشارت (۲۰۰۵) آلفای کرونباخ خرده مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل دانشجویان و ۰/۹۱ و ۰/۸۸ در میان دانشجویان دختر و۰/۸۹ و ۰/۸۶ در میان دانشجویان پسر گزارش کرد و پرسشنامه سلامت عمومی و عزت نفس کوپر اسمیت برای سنجش روایی همزمان استفاده شد که با این دو پرسشنامه همبستگی معناداری داشتند (بشارت، ۲۰۰۵). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل آن ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی آن به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۷ به دست آمد و همچنین نتایج تحلیل عاملی تاییدی در پژوهش حاضر حاکی از برازش مطلوب این مقیاس بود.

پرسشنامۀ سرمایه‌های روان‌شناختی[۲] (PCQ): این پرسشنامه توسط لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) طراحی شد که دارای ۲۴ و چهار خرده مقیاس خودکارآمدی[۳] (گویه۱ تا ۶)، امید[۴] (گویه ۷ تا ۱۲)، تاب‌آوری[۵] (۱۳ تا ۱۸) و خوش‌بینی[۶] (گویه ۱۹ تا ۲۴) می‌باشد. شرکت کننده به سوالات پرسشنامه براساس مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالفم، (۱) تا کاملاً موافقم (۶) پاسخ می‌دهند و دامنه نمراتی که شرکت کننده در این پرسشنامه کسب می‌کند بین ۲۴ تا ۱۴۴ است. کسب نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان دهنده میزان مطلوب‌تر سرمایه‌های روان‌شناختی

5.Evaluation
6.Regulation
7.Gilbert & Allen
1.Positive and negative perfectionism questionnaire (PNPQ)
2.Psychological capital questionnaires (PCQ)
3.Self_efficacy
4.Hope
5.Resilliency
6.Optimism

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

در فرد می‌باشد. لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) آلفای کرونباخ کل آزمون را ۰/۸۸و برای خرده مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۲، ۰/۷۲و ۰/۷۹گزارش کرده‌اند. در ایران نیز یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸) ضریب آلفا کرونباخ خرده مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی را به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۱، ۰/۶۸، ۰/۶۳و آلفای کل را ۰/۹۰ و روایی همگرا پرسشنامه را ۰/۸۷ گزارش کردند. از مقیاس افسردگی،اضطراب و استرس جهت بررسی روایی همزمان استفاده شد که نتایج، نشان دهنده همبستگی معنادار و مطلوب بین آنها بود (محسن آبادی و همکاران،۱۴۰۰). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۸، خرده مقیاس خودکارآمدی (۰/۸۳)، امیدواری (۰/۸۳)، تاب‌آوری (۰/۶۶) و خوش‌بینی (۰/۳۷) بدست آمد و همچنین نتایج تحلیل عاملی تاییدی برازش مطلوب این پرسشنامه را تایید کرد. کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۸، خرده مقیاس خودکارآمدی (۰/۸۳)، امیدواری (۰/۸۳)، تاب‌آوری (۰/۶۶) و خوش‌بینی (۰/۳۷) به دست آمد و همچنین نتایج تحلیل عاملی تاییدی برازش مطلوب این پرسشنامه را تایید کرد.

یافته ها

در این پژوهش ۳۲۱ نفر شرکت داشتند که به دلیل وجود یک داده پرت (با استفاده از نمودار جعبه‌ای)، ۳۲۰ نفر مورد تحلیل قرار گرفتند که ۲۵۲ دختر (۷۸/۸ درصد) و تعداد ۶۸ پسر (۲۱/۳ درصد) شرکت کرده بودند. که از نظر مقطع تحصیلی ۲۰۸ نفر (۶۵ درصد) کارشناسی، ۱۰۲ نفر (۳۱/۹ درصد) ارشد و ۱۰ نفر (۳/۱ درصد) دکتری بودند. از این تعداد ۲۹۴ نفر مجرد (۹۱/۹ درصد) و ۲۶ نفر متاهل (۸/۱ درصد) با میانگین سنی ۲۳/۰۴ و انحراف استاندارد ۴/۲۴ بودند.

میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارایه شده است. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش شامل مولفه‌های سرمایه‌های روانشناختی: خودکارآمدی ۱، امید ۲، تاب‌آوری ۳، خوش‌بینی ۴؛ مولفه‌های کمال‌گرایی مثبت ۵، کمال‌گرایی منفی ۶؛ و جذب ۷، تحمل ۸، ارزیابی ۹ و تنظیم ۱۰، ارائه شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغییرهای مورد مطالعه

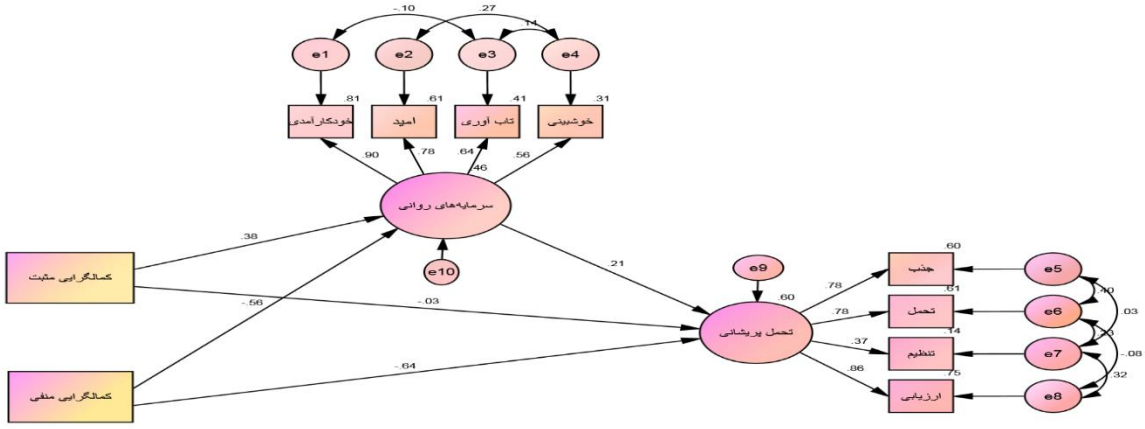
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۱									
۲	۰/۶۶**	۱								
۳	۰/۵۰**	۰/۴۹**	۱							
۴	۰/۴۴**	۰/۵۵**	۰/۴۲**	۱						
۵	۰/۱۳*	۰/۱۲*	۰/۱۸**	۰/۳۳**	۱					
۶	-۰/۴۴**	-۰/۳۴**	-۰/۱۶**	-۰/۱۲*	۰/۳۹**	۱				
۷	۰/۴۱**	۰/۳۳**	۰/۲۲**	۰/۲۳*	-۰/۱۲*	-۰/۵۶**	۱			
۸	۰/۳۶**	۰/۲۵**	۰/۲۲**	۰/۱۵**	-۰/۲۲**	-۰/۵۸**	۰/۷۶**	۱		
۹	۰/۳۴**	۰/۲۷**	۰/۱۵**	۰/۱۳*	-۰/۲۵**	-۰/۶۶**	۰/۶۷**	۰/۶۴**	۱	
۱۰	۰/۰۲	-۰/۰۱	-۰/۰۵	-۰/۱۰	۰/۲۸**	-۰/۳۱**	۰/۳۰**	۰/۴۲**	۰/۴۷**	۱
میانگین	۲۵/۸۰	۲۴/۰۶	۲۴/۰۸	۲۳/۸۸	۸۲/۰۵	۶۷/۳۲	۸/۹۲	۸/۱۸	۱۷/۹۶	۷/۷۹
انحراف‌معیار	۵/۱۸	۵/۴۳	۴/۶۵	۳/۷۰	۹/۸۶	۱۳/۵۶	۳/۳۴	۳/۱۶	۴/۵۳	۲/۷۸
کجی	-۰/۶۵	-۰/۴۳	-۰/۲۹	-۰/۲۲	-۰/۸۵	-۰/۲۸	۰/۰۱	۰/۳۷	-۰/۰۵	۰/۴۶
کشیدگی	۰/۶۵	۰/۲۶	۰/۸۸	۰/۳۷	۰/۹۱	-۰/۰۱	-۰/۹۳	-۰/۶۰	-۰/۴۷	-۰/۳۲

** $p < ۰/۰۱$ * $p < ۰/۰۵$

بر اساس جدول شماره ۱ بین تمامی متغیرهای مورد پژوهش، همبستگی معناداری وجود دارد. برای بررسی نرمال بودن از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد. چنانچه توزیع شاخص‌های کجی و کشیدگی بین بازه ۱- تا ۱باشند، داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند. با توجه به اینکه کجی و کشیدگی هیچ یک از متغیرها خارج از این دامنه نمی‌باشند پس در نتیجه داده‌ها دارای توزیع نسبتاً نرمالی هستند.. در ادامه، قبل از استفاده از آزمون مدل معادلات ساختاری پیش فرض‌های آماری مربوطه بررسی شدند. بر اساس نتایج بدست آمده، مقدار آماره دوربین واتسون برابر ۱/۹۵ بود، که حاکی از برقراری مفروضه استقلال خطاها می‌باشد زیرا دامنه آن بین ۱/۵ تا ۲/۵ است. همچنین مقادیر آماره تحمل بین ۰/۶۵ الی ۰/۷۳ و تورم واریانس بین ۱/۳۷ الی ۱/۵۴ می‌باشد که نشان دهنده رعایت مفروضه عدم هم‌خطی می‌باشد زیرا تمامی مقادیر آماره

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

تحمل بالای ۰/۱ و تورم واریانس زیر ۱۰ هستند. برای آزمون مدل ابتدا مدل‌سازی صورت گرفت و سپس روابط بین متغیرها از طریق مدل معادلات ساختاری بررسی شد.



شکل۱: مدل آزمون شده پژوهش حاضر

با توجه به شکل ۱ تمامی مسیرها به جز، مسیر کمال‌گرایی مثبت و تحمل پریشانی معنادار بودند. همچنین مدل فوق نشان می‌دهد که مدل پیشنهادی ۶۰ درصد تغییرات تحمل پریشانی در دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. در جدول ۲ ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم ارائه شده است.

جدول۲- ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم بین متغیرها

مسیرها	ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد	خطای‌استاندارد	آمارهT	سطح معناداری
کمال‌گرایی مثبت به تحمل پریشانی	-۰/۰۱	-۰/۰۳	۰/۰۱	-۰/۵۳	۰/۵۹
کمال‌گرایی منفی به تحمل پریشانی	-۰/۱۲	-۰/۶۴	۰/۰۱	-۹/۸۰	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت به سرمایه‌های روان‌شناختی	۰/۱۹	۰/۳۸	۰/۰۲	۸/۱۰	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی منفی به سرمایه‌های روان‌شناختی	-۰/۲۱	-۰/۵۶	۰/۰۲	-۱۱/۷۷	۰/۰۰۱
سرمایه‌های روان‌شناختی به تحمل پریشانی	۰/۱۱	۰/۲۱	۰/۰۳	۳/۵۰	۰/۰۰۲

بر اساس نتایج جدول ۲ در مواردی اثر یک متغیر بر متغیر دیگر معنادار خواهد شد که آمارهT خارج از محدوده (۱/۹۶- و ۱/۹۶+) قرار گیرد یا سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ باشد. بر این اساس کمال‌گرایی منفی بر تحمل پریشانی (T= -۹/۸۰؛ β = -۰/۶۴) و بر سرمایه‌های روان‌شناختی (T= -۱۱/۷۷ ؛ β = -۰/۵۶) اثر مستقیم معناداری دارد. همچنین سرمایه‌های روان‌شناختی بر تحمل پریشانی (T=۳/۵۰ ؛ β =۰/۲۱) اثر مستقیم معناداری می‌گذارد و کمال‌گرایی مثبت بر سرمایه‌های روان‌شناختی (T=۸/۱۰؛ β =۰/۳۸) اثر مستقیم معناداری دارد اما اثر مستقیم کمال‌گرایی مثبت بر تحمل پریشانی (T= -۰/۵۳؛ β = -۰/۰۳) معنادار نبود. در جهت بررسی نقش میانجی‌گری سرمایه‌های روان‌شناختی در رابطه بین تحمل پریشانی با کمال‌گرایی مثبت و منفی، از روش بوت استرپ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول۳- نتایج مسیرهای غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش

مسیر	اثر غیرمستقیم	حد پایین	حد بالا	سطح معناداری
کمال‌گرایی مثبت← سرمایه‌های روان‌شناختی← تحمل پریشانی	۰/۱۰	۰/۰۲	۰/۱۶	۰/۰۳
کمال‌گرایی منفی← سرمایه‌های روان‌شناختی← تحمل پریشانی	-۰/۱۲	-۰/۲۰	-۰/۰۳	۰/۰۴

در روش بوت استرپ سطح اطمینان ۹۵ درصد در نظر گرفته شد. براساس نتایج جدول ۳ کمال‌گرایی مثبت بر تحمل پریشانی با میانجی‌گری سرمایه‌های رواشناختی (β =۰/۱۰؛ P = ۰/۰۳) اثر غیرمستقیم معناداری دارد. همچنین کمال‌گرایی منفی با میانجی‌گری سرمایه‌های روان‌شناختی بر تحمل پریشانی(β = -۰/۱۲؛ P = ۰/۰۴) اثر غیرمستقیم معناداری دارد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

جدول۴- شاخص های برازش بعد از اصلاح مدل

شاخص	CMIN/DF	AGFI	GFI	CFI	NFI	RMSEA	IFI
مقدار	۵/۶۲	۰/۸۲	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۹۱	۰/۱۲	۰/۹۲
دامنه پذیرش	کمتر از ۵	بیشتر از ۰/۸۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰	کمتر از ۰/۰۸	بیشتر از ۰/۹۰

نتایج در جدول ۴ حاکی از آن است که تمامی شاخص‌های ارائه شده در جدول به جز CMIN/DF و RMSEA در سطح قابل‌قبولی هستند، در نتیجه مدل ارائه شده دارای برازش مطلوبی می باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری سرمایه‌های روان‌شناختی در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با تحمل پریشانی در دانشجویان صورت گرفت. بر اساس نتایج بدست آمده، سرمایه‌های روان‌شناختی اثر مستقیم مثبت معناداری بر تحمل پریشانی دارد. این نتیجه همسو با نتایج پژوهش زو و همکاران (۲۰۱۷)، پارسا و حبی (۱۳۹۹) بود. سرمایه‌های روان‌شناختی برای افراد زمینه انعطاف‌پذیری شناختی را فراهم می‌کند بدین صورت که به فرد کمک می‌کند تا با شرایط پیش آمده سازگار شود و به صورت مثبتی چارچوب فکری خود را بازسازی کند و موقعیت استرس‌زا و چالش‌انگیز را بپذیرد (مور و آدام[1]، ۲۰۰۹) و همچنین در شرایط تنش‌زا و ناخوشایند مانند یک ضربه‌گیر و محافظ عمل می‌کند (به نقل از جورج[2] و همکاران،۲۰۲۱)، بنابراین می‌تواند موجب افزایش ظرفیت تحمل پریشانی در افراد شود. امید و خوش‌بینی از بین عناصر سرمایه‌های روانی بیشترین نقش محافظتی از فرد را دارند و این دو مولفه باعث می‌شوند که فرد نسبت به آینده نگرش مثبت‌تری داشته باشد (زو و همکاران، ۲۰۱۷). برای تبیین این موارد می‌توان گفت که برخورداری از سرمایه‌های روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا در مواجه با موقعیت‌های تنش‌زا به خوبی عمل کنند و کمتر دچار پریشانی و تنش شوند و در برابر مشکلات مقاوم‌تر باشند. بر این اساس سرمایه‌های روان‌شناختی با تحمل پریشانی ارتباط مستقیم دارد (سان مارتین[3] و همکاران، ۲۰۲۰). درواقع نگرش و باور مثبت دانشجویان نسبت به توانایی‌های خویش برای مقابله با مشکلات زندگی به ویژه چالش‌های تحصیلی و همچنین خوش‌بینی و داشتن نگاهی مثبت به آینده، ارزیابی موقعیت‌های دشوار با دیدی مثبت و داشتن تاب‌آوری بالا در شرایط تنش زا، به افزایش تحمل آشفتگی و توانایی رسیدگی به پریشانی دانشجویان کمک می‌کند و آن‌ها بیشتر قادر می‌شوند که به این شرایط برانگیزاننده پریشانی، پاسخ انطباقی دهند.

یافته‌ها نشان دادند که متغیرکمال‌گرایی مثبت بر سرمایه‌های روان‌شناختی اثر مستقیم مثبت معناداری دارد. این نتیجه با پژوهش هیکس و وو (۲۰۱۵)، اسمیت (۲۰۱۴) و منوچهری و همکاران (۱۳۹۸) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بعد مثبت کمال‌گرایی (تلاش‌های کمال‌گرایانه)، عمدتاً با پیامدهای مثبت روان‌شناختی (مانند رضایت زندگی بالا و تاب‌آوری) رابطه دارد (اسمیت و همکاران،۲۰۱۴). در بعد مثبت کمال‌گرایی، تعیین ملاک‌های معقول و هدف‌های واقع‌بینانه به افزایش خوش‌بینی، امید و نیز اثبات خودکارآمدی در افراد کمک می‌کند و چون معیارهای تعیین شده قابل دسترس و معقول هستند، به تبع تاب‌آوری فرد برای دستیابی به آن‌ها بیشتر خواهد بود (هیکس و وو، ۲۰۱۵). در کمال‌گرایی مثبت تعیین اهداف چالش‌برانگیز و معقولانه به ارتقا خودکارآمدی کمک می‌کند و افراد برای دستیابی به پیشرفت و نتیجه مطلوب به گونه انعطاف‌پذیری تلاش می‌کنند اما با صرف‌نظر از نوع عملکردشان دیدی مثبت به زندگی دارند و به مشکلات و موانع به عنوان یک چالش نگاه می‌کنند و از تلاش‌های خود در جهت حل آنها لذت می‌برند که این امر به بهبود خودکارآمدی آنها کمک می‌کند؛ از این رو کمال‌گرایی مثبت در جهت ارتقا سرمایه‌های روان‌شناختی عمل می‌کند (منوچهری و همکاران، ۱۳۹۸). در تبیین پژوهش حاضر می‌توان گفت در کمال‌گرایی مثبت، دانشجویان علاوه بر سازماندهی اهداف و تاکید بر معیارهای سطح بالا برای عملکرد خود، توانایی درک واقعیت و پذیرش محدودیت‌ها را نیز دارند، همچنین برای رسیدن به اهداف خود مسیرهای مختلفی را تعیین می‌کنند و به صورت انعطاف‌پذیری در جهت تحقق آن‌ها تلاش می‌کنند. آن‌ها به توانایی خود برای تحقق اهداف اطمینان دارند، از این رو کمال‌گرایی مثبت به ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان کمک می‌کند.

نتیجه دیگر پژوهش نیز نشان داد که متغیر کمال‌گرایی منفی بر سرمایه‌های روان‌شناختی اثر مستقیم منفی معناداری دارد. این نتیجه با پژوهش قشقایی و همکاران (۲۰۱۴)، یاداوو و دوویدی (۲۰۲۳) و اسمیت (۲۰۱۴) همسو است. کمال‌گرایی در بعد منفی به جای ایجاد یک چهارچوب و برنامه منطقی دائماً به دنبال انتقاد و سرزنش می‌باشد به طوری که هیچ سطحی از عملکرد، برای فرد قابل قبول نیست و اهدافی

1.Moore and Adam
2.George
3.San Martin

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

تعیین می‌کند که آن‌قدر دشوار است که یا فرد با هیچ تلاشی نمی‌تواند به آن‌ها برسد و در طول مسیر با شکست‌های مکرر مواجه می‌شود که این امر موجب افزایش اضطراب خواهدشد و با کاهش امید فرد به موفقیت، خودکارآمدی نیز در آنها کاهش می‌یابد و لذا فرد دیگر نمی‌تواند نسبت به رویدادها و وقایع خوش‌بین باشد و تاب آوری‌اش در برابر حتی مسائل جزئی کاهش می‌یابد، به این صورت کمال‌گرایی منفی از میزان سرمایه روان‌شناختی دانشجویان می‌کاهد (قشقایی و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین افرادی که از کمال‌گرایی منفی برخوردار هستند، از عملکرد خود رنج می‌برند و ناامید می‌شوند از این رو سرمایه‌های روان‌شناختی آن‌ها کاهش می‌یابد (یاداوو و دوویدی، ۲۰۲۳). با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان دریافت که دانشجویان با سطح بالا کمال‌گرایی منفی، معیارها و استانداردهای انعطاف ناپذیری دارند و در مواجه با شکست‌های پیاپی نسبت به توانایی‌های خود دچار تردید می‌شوند؛از این رو خودکارآمدی در آنها کاهش می‌یابد. به همین دلیل در مواجه با رویدادها احساس بی‌کفایتی کرده و افکار غیرمنطقی و هیجان منفی آنها افزایش پیدا می‌کند که به کاهش سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجو منجر می‌شود.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی مثبت بر تحمل پریشانی اثر مستقیم معناداری ندارد ولی بر اساس نتایج بدست آمده، کمال‌گرایی منفی بر تحمل پریشانی اثر مستقیم منفی معناداری دارد که با نتایج پژوهش کیریاگو و همکاران (۲۰۰۹) و حسن (۲۰۱۰) همسو بود. در تبیین این یافته باید توجه کرد که کمال‌گرایان نمی‌توانند پریشانی را تحمل کنند، زیرا شکست در کنترل هیجانات منفی و بروز آن‌ها، نشان دهنده شکست شخصی است و شکست به شدت احساس خودارزشمندی کمال‌گرایان را تهدید می کند از این رو پریشانی روان‌شناختی قابل توجهی را تجربه می‌کنند (حسن، ۲۰۱۰). کمال‌گرایی منفی موجب می‌شود که وقتی فرد با شرایط تنش‌زا مواجه می‌شود احساس کنترل کمی بر شرایط کند و این احساس عدم کنترل باعث تجربه هیجانات منفی می‌شود و بعد منفی کمال‌گرایی باعث می‌شود افراد افکار منفی بیشتری نسبت به سایر افراد داشته باشند و این عوامل آن‌ها را در معرض پریشانی و اضطراب بیشتری قرار می‌دهد (به نقل از شیرمحمدی و همکاران، ۱۳۹۵)، از این رو باعث کاهش تحمل پریشانی در افراد می‌شود. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان دریافت که دانشجویان با سطح بالای کمال‌گرایی منفی، ناشکیبا و خودانتقادگر هستند، آنها برای خود استانداردهای سخت و غیرقابل‌وصولی را وضع می‌کنند و زمانی‌که به این استانداردها دست پیدا نمی‌کنند به شدت پریشان می‌شوند، امید و تاب‌آوری در تمام ابعاد زندگی فردی، خانوادگی به ویژه در بعد تحصیلی و شغلی آن‌ها کاهش می‌یابد و لذا نمی‌توانند نسبت به پیشامدهای زندگی خوش‌بین باشند و به شرایط توجه‌ای نامنعطف دارند؛ از این رو ظرفیت تحمل پریشانی در آنها کاهش می‌یابد.

بر اساس یافته های پژوهش، سرمایه‌های روانشناختی بین تحمل پریشانی با کمال‌گرایی مثبت و منفی نقش میانجی دارد . علی‌رغم جستجوهای صورت گرفته، پژوهش مرتبطی یافت نشد اما مطالعاتی هستند که چنین نتایجی را می‌توان از آنها استنباط کرد. همانطور که قبلا اشاره شد در کمال‌گرایی مثبت فرد به جای تحمیل اضطراب، نگرانی و ارزیابی خود به صورت منفی با تعیین معیارهای معقولانه، سرمایه‌های روان‌شناختی خود را فعال میکند (به نقل از بشارت و همکاران،۱۳۸۷) و سرمایه‌های روان‌شناختی موجب سازگاری بهتر افراد در شرایط تنش‌زا می‌شود (هیکس و همکاران،۲۰۱۵، منوچهری و همکاران،۲۰۱۵) که می‌تواند به بهبود تحمل پریشانی در افراد کمک کند. لذا با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان دریافت که دانشجویان با کمال‌گرایی مثبت برای خود استانداردهای واضح و قابل قبولی را وضع می‌کنند. آن‌ها از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش، تقویت عزت نفس و اعتماد در خود می‌توانند امید و تاب‌آوری را افزایش دهند در نتیجه خودکارآمدی بالاتری هم دارند و نسبت به شرایط توجه‌ای منعطف دارند. در نهایت افراد با استفاده از سرمایه‌های روان‌شناختی خود در مواجه با پیشامدها بهتر عمل می‌کنند و به تبع پریشانی کمتری را تجربه می‌کنند در نتیجه ظرفیت تحمل پریشانی در آن‌ها افزایش می‌یابد. اما در کمال‌گرایی منفی افراد دارای اهداف غیرمعقولانه‌ای هستند که با به دست‌آوردن هر نتیجه‌ای احساس شکست می‌کنند حتی ممکن است به علت ترس از شکست از انجام کارهای جدید اجتناب کنند و این امر موجب کاهش سرمایه‌های روان‌شناختی در آنها می‌شود (قشقایی و همکاران،۱۴۰۰). از این رو افراد در مواجهه با شرایط تنش‌زا، سازگاری کمتری دارند (هیکس و همکاران،۲۰۱۵، منوچهری و همکاران، ۱۳۹۸) که به کاهش تحمل پریشانی در آنها منجر می‌شود. لذا با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان دریافت که در دانشجویان کمال‌گرایی منفی با تحت تاثیر قرار دادن سرمایه‌های روان‌شناختی به صورت منفی، انعطاف‌پذیری آن‌ها را کاهش می‌دهد؛ از این رو توانایی فرد برای سازگاری با شرایط تنش‌زا تضعیف می‌یابد، بنابراین ظرفیت تحمل پریشانی نیز کاهش می‌یابد. لذا با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان انتظار داشت که ظرفیت تحمل پریشانی دانشجویان از کمال‌گرایی مثبت و منفی به واسطه‌ی سرمایه‌های روان‌شناختی تضعیف یا تقویت می‌شود.

نتایج این مطالعه نشان داد که سرمایه‌های روان‌شناختی می‌تواند در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با تحمل پریشانی در میان دانشجویان نقش میانجی داشته باشد؛ لذا باتوجه‌به نتایج این پژوهش می‌توان انتظار داشت که ظرفیت تحمل پریشانی دانشجویان از کمال‌گرایی مثبت و منفی به‌واسطهٔ سرمایه‌های روان‌شناختی تغییر می‌یابد.

در خصوص محدودیت پژوهش حاضر می‌توان بیان داشت که این پژوهش فقط در بین دانشجویان دانشکده‌های روانشناسی دانشگاه‌های تهران، الزهرا و علامه طباطبائی صورت گرفت و برای تعمیم‌یافته‌ها به کلیه اعضای جامعه باید احتیاط لازم را به عمل آورد. همچنین عدم کنترل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

متغیرهای مداخله‌گر مانند سن و مقطع تحصیلی از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر بود. از این رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، متغییرهای مداخله‌گر مانند سن و مقطع تحصیلی مورد کنترل واقع شود و همچنین مشابه مطالعه حاضر در میان دانشجویان سایر شهرها هم انجام گردد و یافته‌های آتی با پژوهش حاضر مقایسه شود. و توصیه می‌شود در پژوهش‌های بعدی از روش نمونه گیری تصادفی استفاده شود. باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، برنامه‌ریزی در جهت کمک به دانشجویان در تعیین اهداف معقولانه به جای مشخص کردن اهداف و استانداردهای غیرواقع‌بینانه و همچنین ارتقا سرمایه‌های روان‌شناختی در آنان، به افزایش ظرفیت تحمل پریشانی و بهبود سلامت روان در دانشجویان کمک می‌کند.

منابع

بشارت، ع. م. (۱۳۸۴). بررسی کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱(۸)، ۷-۲۱. https://www.magiran.com/paper/291766

زنگنه پارسا، ف.، و هبی، م. (۱۳۹۹). آزمون نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین سرمایه روان‌شناختی با تحمل پریشانی در زوجین دچار پیمان‌شکنی زناشویی. *فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۵(۵۳)، ۱۰۵-۱۲۳. https://dorl.net/dor/20.1001.1.26454955.1399.15.53.5.0.

صیدی، ف.، زارع، ح.، صفاری نیا، م.، و عرفانی، ن. (۱۴۰۰). ارائه مدل رابطه بین سرمایه روان‌شناختی و بخشایش با تحمل پریشانی، به‌واسطه گری انعطاف‌پذیری شناختی و ادراک استرس. *شناخت اجتماعی*، ۱۰(۱۹)، ۸۰-۹۸. http://doi.org/10.30473/sc.2021.55329.2607

علوی، خ.، مدرس غروی، م.، یزدی، ا.، و صالحی فدردی، ا. (۲۰۱۱). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه ی گروهی (با تکیه بر مولفه های هوشیاری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی) بر نشانه های افسردگی در دانشجویان. *اصول بهداشت روانی*، ۱۳(۵۰)، ۳۵-۱۲۴. 10.22038/JFMH.2011.881

قشقایی، غ.، حسین ثابت، ف.، و معتمدی، ع. (۲۰۲۱). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی منفی و مثبت با سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی. *دوفصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی در مدیریت*، ۷(۱)، ۷۲-۸۹. https://dorl.net/dor/20.1001.1.24764833.1400.7.1.2.3

گراوند ه.، عبدلی، ف.، و سبزیان، س. (۲۰۲۲). مدل یابی نقش میانجی سرسختی روان شناختی در رابطه علی معنای زندگی و خوددلسوزی با تحمل پریشانی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۲۰(۲) ۴۹-۶۰. https://doi.org/10.22070/CPAP.2022.16048.1217

محسن آبادی، ع.، فتحی آشتیانی، ع و احمد زاده، م. (۱۴۰۰). بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی-۲۴ (PCQ–24) در یک واحد نظامی. *طب نظامی*، ۲۳(۹)، ۷۳۸-۷۴۹. http://dx.doi.org/10.30491/JMM.23.9.738

منوچهری، ا.، بهروزی، ن.، شهنی ییلاق، م.، و مکتبی، غ. (۱۳۹۸). آزمون مدل رابطه کمال‌گرایی مثبت و رویدادهای منفی زندگی با سبک‌های مقابله و بهزیستی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۵(۶۰)، ۴۱۹-۴۳۴. https://journals.iau.ir/article_668297.html

یعقوبی، ا.، نادری پور، ح.، یارمحمدی واصل، م.، و محققی، ح. (۲۰۱۹). تبیین بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۵(۵۲)، ۲۱۷-۲۳۷. https://doi.org/10.22054/jep.2019.35337.2381

Alwan, S. A., Jawad, K. K., Alyaseri, N. H. A., Subhi, K. A., Hussein, E. K., Aned, A. M., ... & Abed, R. A. (2023). The psychological effects of perfectionism on sport, economic and engineering students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 18(3), 330-333. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9087522

Azizi, A. R. (2010). Reliability and validity of the Persian version of distress tolerance scale. *Iranian journal of psychiatry*, 5(4), 154. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3395925/

Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013). Testing a hierarchical model of distress tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *35*, 495-505. https://doi.org/10.1007/s10862-013-9359-0

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2024). The need to focus on perfectionism in suicide assessment, treatment and prevention. *World psychiatry*, 23(1), 152. https://doi.org/10.1002/wps.21157

Friedman, Gregory Neil, *"Maladaptive perfectionism and regulation of negative affect after failure: The influences of self-esteem and mindfulness"* (2024). Selected Full-Text Dissertations 2020-. 42. https://digitalcommons.liu.edu/brooklyn_fulltext_dis/42

Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M., & Lappalainen, R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-133. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003

Garver, M. S., & Mentzer, J. T. (1999). Logistics research methods: employing structural equation modeling to test for construct validity. *Journal of business logistics*, *20*(1), 33. https://www.proquest.com/openview/a778d630df6747e2918f1527a34cbd76/1?pq-origsite=gscholar&cbl=36584

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

Hassan, S. (2010). *Perfectionism, distress tolerance, emotional self-efficacy, and psychological distress: an analysis of emotional perfectionism*. York University.

Hicks, R. E., & Wu, F. M. Y. (2015). Psychological capital as mediator between adaptive perfectionism and academic procrastination. *GSTF Journal of Psychology (JPsych)*, 2, 1-7. https://doi.org/10.7603/s40790-015-0006-y

Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior therapy*, 41(4), 567-574. https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications*. A Division of Guilford Publications, Inc. New York. Publisher: The Guilford Press.

Kyriacou, O., Easter, A., & Tchanturia, K. (2009). Comparing views of patients, parents, and clinicians on emotions in anorexia: a qualitative study. *Journal of health psychology*, 14(7), 843-854. https://doi.org/10.1177/1359105309340977

Lass, A. N., Veilleux, J. C., DeShong, H. L., & Winer, E. S. (2023). What is distress tolerance? Presenting a need for conceptual clarification based on qualitative findings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 23-32. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.05.003

Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4, 339-366. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x

Mahmoudpour, A., Shariatmadar, A., Borjali, A., & Shafiabadi, A. (2021). Psychometric Properties of the Distress Tolerance Scale (DTS) in the Elderly. *Quarterly of Educational Measurement*, 12(46), 49-64. https://doi.org/10.22054/jem.2022.65915.3341

Mattingley, S., Youssef, G. J., Manning, V., Graeme, L., & Hall, K. (2022). Distress tolerance across substance use, eating, and borderline personality disorders: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 300, 492-504. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.126

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186. https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008

Rimes, K. A., & Chalder, T. (2010). The Beliefs about Emotions Scale: validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of psychosomatic research*, 68(3), 285-292. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.09.014

Salimi, N., Gere, B., Talley, W., & Irioogbe, B. (2021). College students mental health challenges: Concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(1), 39-51. https://doi.org/10.1080/87568225.2021.1890298

Sifat, M. S., Ehlke, S. J., Ogunsanya, M., Frank-Pearce, S. G., Boozary, L. K., Alexander, A. C., ... & Kendzor, D. E. (2023). Greater Discrimination Frequency and Lower Distress Tolerance Are Associated with Mental Health Problems Among Racially Privileged and Minoritized Adults Accessing an Urban Day Shelter. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1-17. https://doi.org/10.1007/s40615-022-01496-z

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29, 83-102. https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3

Smith, M. M. (2014). *The Perfectionism-Psychological Outcome Link: The Mediating Effect of Personal Resiliency*. The University of Western Ontario (Canada). https://ir.lib.uwo.ca/etd/1943

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. . https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-U

Watson, L. M. (2023). *Understanding the Link Between Childhood Depression, Executive Skills, and Distress Tolerance* (Doctoral dissertation, The William Paterson University of New Jersey). https://www.proquest.com/openview/281c1ffb9141d6e60a039236f3ce1a6b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Yadav, S., & Dwivedi, R. (2023). Effect of psychological capital on Adaptive Perfectionism and Academic Procrastination of undergraduate students in the Delhi NCR region. Int. *J. of Multidisciplinary and Current research*, 11. https://doi.org/10.14741/ijmcr/v.11.1.14

Zhou, H., Peng, J., Wang, D., Kou, L., Chen, F., Ye, M., ... & Liao, S. (2017). Mediating effect of coping styles on the association between psychological capital and psychological distress among Chinese nurses: a cross-sectional study. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 24(2-3), 114-122. https://doi.org/10.1111/jpm.12350

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]