



## رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در نوجوانان

اقلیما کاکوئی<sup>۱</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف ارائه رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در نوجوانان صورت گرفت. روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه‌آماری این پژوهش کلیه‌ی دانش‌آموزان دوره متوسطه ناحیه دو شهرستان ساری به تعداد ۲۸۰۰ نفر (۱۵۵۰ نفر دختر و ۱۲۵۰ پسر) که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل هستند. نمونه آماری با توجه به جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۳۸ نفر هستند که به صورت تصادفی طبقه‌ای از بین دانش‌آموزان انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از دو روش میدانی و کتابخانه‌ای استفاده شده است. ابزار گردآوری داده‌ها دو پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه سبک‌های دفاعی (DSQ) اندروز و همکاران (۱۹۹۳) می‌باشد. در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها هم از روش تو صیفی و هم از روش استنباطی استفاده شده است. در بخش یافته‌های توصیفی، با استفاده از جداول و نمودارها و در بخش یافته‌های استنباطی نیز تجزیه و تحلیل برای بررسی فرضیه از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی و آزمون t توسط نرم افزارهای SPSS انجام شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین تغییرات متغیر ملاک سبک‌های دفاعی و متغیرهای پیش بین کمال‌گرایی دانش‌آموزان دوره متوسطه مدارس ناحیه دو شهرستان ساری رابطه رگرسیونی معنی‌دار برقرار است.

**واژگان کلیدی:** کمال‌گرایی، نوجوانان، سبک‌های دفاعی

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش تربیتی، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران (نویسنده مسئول)

سال‌ها است که کمال‌گرایی مطرح شده است و اکثر تعاریف اولیه، عمدتاً کمال‌گرایی را ویژگی ناکارآمد در نظر می‌گیرند. کمال‌گرایی تمایل در جهت بی‌نقص بودن است و کمال‌گرایان افراطی مردمی هستند که می‌خواهند در همه جنبه‌های زندگی شان بی‌عیب باشند (هویت و فلت، ۲۰۰۲). از سوی دیگر، بعضی یافته‌ها بر حسب کنش‌وری مثبت و منفی کمال‌گرایی، تقسیم‌بندی‌های دوگانه کمال‌گرایی بهنجار - نابهنجار (مارتین و آشبی، ۲۰۱۹) و مثبت - منفی را معرفی کرده‌اند. مارتین و آشبی (۲۰۱۹) با تمایز بین کمال‌گرایی بهنجار و نورویتیک معتقد است که کمال‌گرای بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد اما کمال‌گرای نورویتیک به دلیل انتظارات غیرواقع بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد و از منظر خودش هرگز کاری را خوب انجام نمی‌دهد که بتواند از آن احساس لذت ببرد. این افراد ناشکیبا و بی‌نهایت خودانتقادگرند (تری شورت، ۱۹۹۵ به نقل از بشارت ۱۳۹۶). در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص به کارهای سخت روی آورده و با هدف موفقیت، برانگیخته شده و ضمن تاکید بر معیارهای سطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعت‌های بیرونی را درک کرده و محدودیت‌ها را بپذیرند. ولی کمال‌گرایان نابهنجار با ترس از شکست برانگیخته شده و در نتیجه در خصوص دستیابی به اهداف سطح بالا و غیرواقع بینانه دائماً نگران هستند (ایجان و همکاران، ۲۰۰۷).

(شریفان و مانسل، ۲۰۰۲)، کمال‌گرایی را واجد جنبه‌های مثبت و منفی می‌داند و آن را معادل کمال‌گرایی بهنجار و روان‌ازرده قرار می‌دهد. کمال‌گرایی مثبت، به جای اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق اهداف و معیارهای دست‌نیافتنی، مثبت‌نگری و خوش‌بینی و ارمان‌های تحقق‌پذیر را در فرد فعال می‌سازد.

کمال‌گرایی یک سبک شخصیتی چندبعدی است که با شمار زیادی از مشکلات روان‌شناختی، بین فردی و مسائل مربوط به روابط زناشویی ارتباط دارد. کمال‌گرایی یک اختلال نیست اما عامل آسیب‌زایی است که مشکلاتی را برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود می‌آورد. اغلب مردم، کمال‌گرایی را با موفقیت طلبی یا وظیفه‌شناسی اشتباه می‌گیرند. کمال‌گرایی با این نگرش‌ها تفاوت دارد (محمودی، ۱۴۰۰). کمال‌گرایی یک الگوی نابهنجار از رفتارهاست، که می‌تواند منجر به اختلالات زیادی شود. موفقیت طلبی و وظیفه‌شناسی دربرگیرنده انتظارات ملموس و مناسب (اهداف بسیار دشوار اما دست‌یافتنی) است و حس رضایت و شادکامی را موجب می‌شود. درحالی که کمال‌گرایی مستلزم سطوح نامناسبی از انتظارات و اهداف ملموس (مثل کمال) و فقدان دائمی خشنودی، صرفنظر از عملکرد است (هویت، ۲۰۰۹).

نکته دیگر سبک‌ها و مکانیزم‌های دفاعی فرایندهای ناهشیار درون‌روانی هستند که وظیفه محافظت از خود را در مقابل موقعیت‌های تهدیدآمیز یا استرس‌زا برعهده دارد. آنها از طریق اجتناب از اضطراب و یا شیوه‌ای خاص از مواجهه با اضطراب شرایط روانی را سازمان و بقاء می‌بخشند. بنابراین آنها تلاش‌هایی را در رویارویی با تعارض روانی انجام می‌دهند و می‌توانند رفتارهای مقابله‌ای را تسهیل کنند، ولی استفاده به شیوه‌ای نامناسب از آنها (همچون انکار، فرافکنی، جابجایی، انزوا)، می‌تواند رشد روانی را مختل کند و از پاسخ‌های مقابله‌ای مفید جلوگیری بعمل آورد (کریمی، ۱۴۰۰).

در نهایت از انجام این تحقیق نخست نوجوانان بویژه دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان ساری ناحیه ۲ سود خواهند برد و آموزش و پرورش نیز از نتایج حاصل از پژوهش بهره‌مند شده و در برنامه‌ریزی‌های آتی در نظام آموزشی و همچنین کارگاه‌های آموزشی جهت کیفیت بخشی به فرایند یاددهی و یادگیری دانش‌آموزان سهمیم خواهد بود و از آنجایی که این پژوهش، مولفه‌های کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی برای اولین بار در حوزه مورد مطالعه در بین نوجوانان (دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان ساری) مورد بررسی قرار می‌دهد می‌تواند یک نوع‌آوری خلاق گونه‌باشد که این نیز از اهمیت موضوع می‌باشد. اگرچه مطالعات متعددی با موضوع کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی به تفکیک انجام شده است و کمتر به موضوعات رابطه این دو مولفه (کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی) پرداخته شده است. از این رو این پژوهش می‌تواند این کمبود را جبران نماید. بنابراین پژوهش از دیدگاهی جدید و

خلاق با استفاده از روش تحقیق کیفی به بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در بین نوجوانان پرداخته شده است که تاکنون در تئوری‌های شناختی مشاهده نشده است تا شاید بتواند پایه پژوهش‌های آتی قرار گیرد که بر اساس آن تحقیقات بتوان به بسط تئوری‌های جامعه شناختی در حوزه کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی دانش‌آموزان مدارس ساری کمک کند. دغدغه‌ای که پژوهشگر در این موضوع پژوهشی دارد آن است که توجه به مسائل و مشکلات در بخش کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در بین نوجوانان، بستری را آماده نماید و با انجام آن (پژوهش) راه‌حل‌های علمی و عملی میسر گردد. با توجه به موارد فوق پژوهشگر در صدد پاسخ به این سؤال است که آیا بین کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در بین نوجوانان رابطه وجود دارد؟

### روش‌شناسی / روش پژوهش

روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی است.

### جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه ناحیه دو شهرستان ساری به تعداد ۲۸۰۰ نفر (۱۵۵۰ نفر دختر و ۱۲۵۰ پسر) که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل هستند.

### نمونه آماری و شیوه نمونه‌گیری

نمونه آماری با توجه به جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۳۸ نفر هستند که به صورت تصادفی طبقه‌ای از بین دانش‌آموزان دوره متوسطه ناحیه دو شهرستان ساری انتخاب می‌شوند.

جدول شماره ۱- تعداد فراوانی دانش‌آموزان دوره متوسطه ناحیه دو شهرستان ساری بر حسب جنسیت

شاخص آماری	طبقات (جنسیت)	دانش‌آموزان دختر	دانش‌آموزان پسر	جمع
فراوانی هر طبقه (ni)		۱۵۵۰	۱۲۵۰	۲۸۰۰
نسبت هر طبقه به جامعه $p = \frac{ni}{N}$		۰/۵۵	۰/۴۵	۱
نسبت نمونه به جامعه $n_k = p \times n$		۱۸۶	۱۵۲	۳۳۸

### روش جمع‌آوری داده‌ها

برای گردآوری داده‌ها از دو روش زیر استفاده شده است:

(ب) روش میدانی: در این بخش از پرسشنامه‌ها استفاده شد.

(الف) روش کتابخانه‌ای: در این تحقیق بخشی از اطلاعات از منابع کتابخانه‌ای (پایان‌نامه‌ها، کتاب، سایت و...) استفاده شده است.

### ابزار گردآوری اطلاعات

#### الف) پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران<sup>۱</sup>

برای ارزیابی کمال‌گرایی از مقیاس کمال‌گرایی هیل و همکاران استفاده می‌شود. این پرسشنامه دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده مقیاس می‌باشد. در این مقیاس از ترکیب ابعاد نظم و سازماندهی، هدفمندی، تلاش برای عالی بودن و معیارهای فوق برای دیگران، جنبه‌ی سازگار و از ترکیب نمرات ابعاد نیاز به تأثیر، تمرکز بر اشتباهات، ادراک فشار از سوی والدین، جنبه‌ی ناسازگارانه‌ی کمال‌گرایی حاصل می‌شود.

نمره‌ی کلی کمال‌گرایی نیز از مجموع نمرات عوامل هشت‌گانه‌ی کمال‌گرایی به دست می‌آید. این مقیاس در فرهنگ ایرانی استفاده و روایی و پایایی آن بررسی شده است.

پایایی مقیاس کمال‌گرایی هیل و همکاران

<sup>1</sup> . Hill's Perfectionism Inventory

پایایی کل مقیاس در بررسی مقدماتی (۶۸ آزمودنی) با استفاده از روش آلفای کرونباخ (همسانی درونی) ۰/۸۰ بدست آمد. در بررسی اصلی (با ۳۱۳ آزمودنی) نیز پس از انجام تحلیل عاملی، این ضریب برای کل مقیاس ۰/۹۰ بدست آمد. علاوه بر این، ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد حاصل از تحلیل عاملی نیز محاسبه گردید که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد.

جدول ۲- مقیاس پایایی به روش آلفای کرونباخ برای مقیاس کمال‌گرایی و ابعاد آن

ضریب آلفا	تعداد سوال‌ها	بعد
۰/۸۸	۱۷	تلقی منفی از خود
۰/۹	۹	نظم و سازماندهی
۰/۸۱	۹	هدفمندی
۰/۷۷	۶	ادراک فشار از سوی والدین
۰/۶۱	۵	تلاش برای عالی بودن
۰/۴۷	۴	استانداردهای بالا برای دیگران
۰/۸۷	۲۸	کمال‌گرایی منفی
۰/۹۱	۲۳	کمال‌گرایی مثبت
۰/۹۰	۵۱	کمال‌گرایی کلی

ضریب پایایی به روش بازآزمایی پس از ۳ تا ۶ هفته (میانگین فاصله بین دو بار آزمون ۴/۵ هفته بود) برای ابعاد مختلف بین ۰/۷۱ تا ۰/۹۱ بدست آمد (هیل و همکاران، ۲۰۰۴)

ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ بدست آمد (هیل و همکاران، ۲۰۰۴). پایایی کل مقیاس در بررسی مقدماتی (۶۸ آزمودنی) با استفاده از روش آلفای کرونباخ (همسانی درونی) ۰/۸۰ بدست آمد. در بررسی اصلی (با ۳۱۳ آزمودنی) نیز پس از انجام تحلیل عاملی این ضریب برای کل مقیاس ۰/۹۰ بدست آمد (جمشیدی و همکاران، ۱۴۰۱). در مطالعه پاشا شریفی و همکاران (۱۳۹۰) با استفاده از روش تصادفی خوشه‌ای ۵۲۷ دانشجو انتخاب و به سیاهه کمال‌گرایی پاسخ دادند. آلفای کرونباخ محاسبه شده در این مطالعه ۰/۹۲۹ بود.

روایی مقیاس کمال‌گرایی هیل و همکاران

برای بررسی روایی همگرایی مقیاس در مرحله ی مقدماتی، همبستگی بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی با نمره ی کلی مشکلات عمومی محاسبه گردید. بررسی ضریب همبستگی پیرسون بین نمره ی کلی سلامت عمومی و ابعاد کمال‌گرایی حاکی از آن بود که از بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی، تنها جنبه ی منفی کمال‌گرایی، تمرکز بر اشتباهات و نشخوار فکر، با نقصان سلامت عمومی، همبستگی مثبت معنی‌داری دارند. لازم به ذکر است که سایر ابعاد منفی کمال‌گرایی با نقصان در سلامت عمومی، همبستگی مثبت (هر چند غیر معنی‌دار) دارند. ابعاد شباهت کمال‌گرایی با نقصان در سلامت عمومی همبستگی منفی (هر چند غیر معنی‌دار) دارند. برای کفایت نمونه ۰/۸۲ است. عوامل تشکیل‌دهنده ی این مقیاس به شرح زیر است:

- ۱- تلقی منفی از خود (سوال ۱۸) ۲- نظم و سازماندهی (سوال ۹) ۳- هدفمندی (سوال ۹) ۴- ادراک فشار از سوی والدین (سوال ۶)
- ۵- تلاش برای عالی بودن (سوال ۵) ۶- معیارهای بالا برای دیگران (سوال ۵) که به ترتیب ۱۱/۳۳، ۱۰/۳۹، ۷/۲، ۵/۱۷، ۴/۸۳ و ۰/۴ از واریانس کل را تعیین می‌کردند.

### جدول ۳- ابعاد و سوالات پرسشنامه کمال‌گرایی

بند	سوالات	تعداد سوال
نگرانی از اشتباهات	۶- ۱۴- ۲۲- ۳۰- ۳۸- ۴۶- ۵۳- ۵۷	۸
نظم و سازماندهی	۴- ۱۲- ۲۰- ۲۸- ۳۶- ۴۴- ۵۱- ۵۶	۸
هدفمندی	۵- ۱۳- ۲۱- ۲۹- ۳۷- ۴۵- ۵۲	۷
ادراک فشار از سوی والدین	۷- ۱۵- ۲۳- ۳۱- ۳۹- ۴۷- ۵۴- ۵۸	۸
تلاش برای عالی بودن	۱- ۹- ۱۷- ۲۵- ۳۳- ۴۱	۶
استانداردهای بالا برای دیگران	۳- ۱۱- ۱۹- ۲۷- ۳۵- ۴۳- ۵۰	۷
نیاز به تأیید	۲- ۱۰- ۱۸- ۲۶- ۳۴- ۴۲- ۴۹- ۵۹	۸
نشخوار فکر	۸- ۱۶- ۲۴- ۳۲- ۴۰- ۴۸- ۵۵	۷
کمال‌گرایی کلی	سوالات تمامی ابعاد	۵۹

#### ب) پرسشنامه سبک‌های دفاعی (DSQ)

این پرسشنامه بر اساس الگوی سلسله مراتبی دفاع‌ها توسط اندروز و همکاران در سال ۱۹۹۳ تدوین گردید. این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال می‌باشد. مقیاس نمره‌گذاری به صورت لیکرت می‌باشد که فرد به هر سؤال میزان موافقت خود را در یک مقیاس ۹ درجه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) اعلام می‌کند.

پرسشنامه سبک‌های دفاعی در ایران توسط حیدری نسب (۱۳۸۶) هنجاریابی شده است. اعتبار این پرسشنامه از طریق روش بازآزمایی و محاسبه آلفای کرونباخ ارزیابی شده است. که بالاترین آلفای کلی در مردان دانشجو (۰/۸۱) و پایین‌ترین آلفای کلی در زنان (۰/۶۹) مشاهده شده است.

فرد در هر یک از مکانیزم‌های دفاعی نمره‌ای بین ۲ تا ۱۸ به دست می‌آورد، در هر کدام از مکانیزم‌های دفاعی که نمره فرد از ۱۰ بیشتر شود به معنی استفاده فرد از آن مکانیزم است و در سبک‌های کلی میانگین نمرات فرد در هر سبک مشخص شده و با نمره میانگین فرد در سبک‌های دیگر مقایسه می‌شود. فرد دارای سبک دفاعی است که بیشترین میانگین را داشته باشد. همچنین بشارت و همکاران (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ را برای هر یک از سبک‌های رشد یافته، رشد نیافته و روان آورده به ترتیب برابر است ۰/۷۵، ۰/۷۳، ۰/۷۴ و ضریب اعتبار باز آزمایی را با فاصله ۴ هفته ۰/۸۲ گزارش کردند. بر اساس این یافته‌ها مشخص گردید پرسشنامه سبک‌های دفاعی در گروه‌های مورد مطالعه از اعتبار مناسبی برخوردار است. روایی و پایایی پرسشنامه:

۱- ضریب پایایی پرسشنامه کمال‌گرایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ بدست آمد (هیل و همکاران، ۲۰۰۴). پایایی کل مقیاس در بررسی مقدماتی (۶۸ آزمودنی) با استفاده از روش آلفای کرونباخ (همسانی درونی) ۰/۸۰ بدست آمد. در بررسی اصلی (با ۳۱۳ آزمودنی) نیز پس از انجام تحلیل عاملی این ضریب برای کل مقیاس ۰/۹۰ بدست آمد (جمشیدی و همکاران، ۱۴۰۱). در مطالعه پاشا شریفی و همکاران (۱۳۹۰) با استفاده از روش تصادفی خوشه‌ای ۵۲۷ دانشجو انتخاب و به سپاه کمال‌گرایی پاسخ دادند. آلفای کرونباخ محاسبه شده در این مطالعه ۰/۹۲۹ بود.

۲- پرسشنامه سبک‌های دفاعی در ایران توسط حیدری نسب (۱۳۸۶) هنجاریابی شده است. اعتبار این پرسشنامه از طریق روش بازآزمایی و محاسبه آلفای کرونباخ ارزیابی شده است. که بالاترین آلفای کلی در مردان دانشجو (۰/۸۱) و پایین‌ترین آلفای کلی در زنان (۰/۶۹) مشاهده شده است.

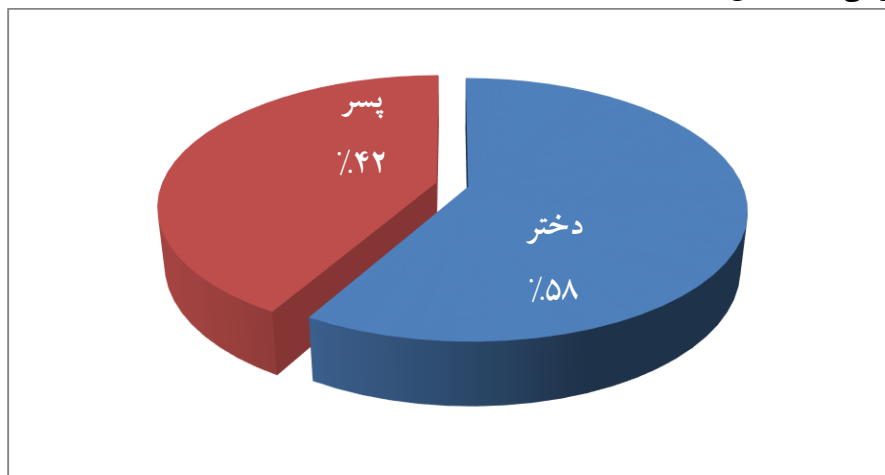
#### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

<sup>1</sup>-Reliability

برای تحلیل آماری داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (مانند جداول توزیع فراوانی، نمودارها و ...) و آمار استنباطی (مانند آزمون  $t$  مستقل، ضریب همبستگی، رگرسیون چند متغیری) استفاده شده است.

### ۳- یافته‌ها

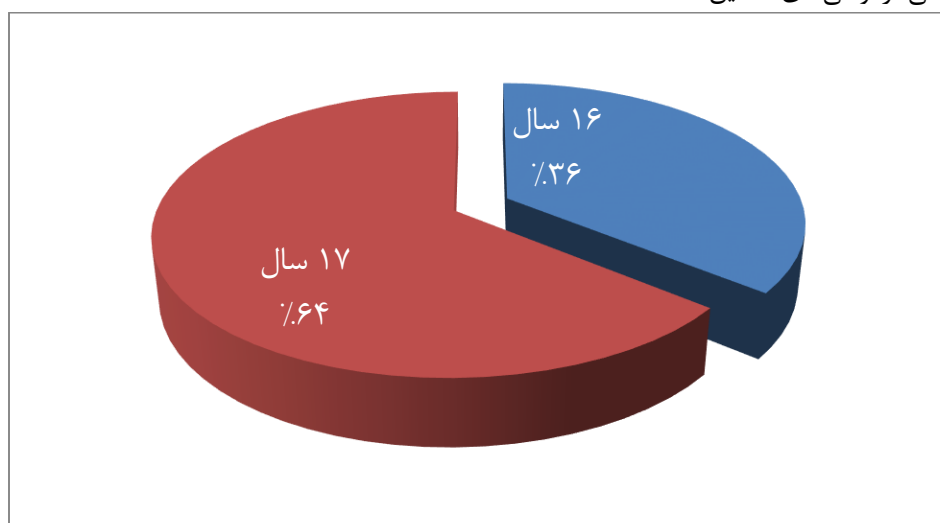
بررسی‌های جمعیت‌شناسی در این بخش از تجزیه و تحلیل آماری به بررسی توزیع نمونه‌ها بر اساس مشخصات جنسیت، سن، پایه تحصیلی، رشته تحصیلی و نوع مدرسه پرداخته شده است. بررسی جنسیت آزمودنی‌های تحقیق



نمودار ۱- مقایسه درصد فراوانی جنسیت آزمودنی‌های تحقیق

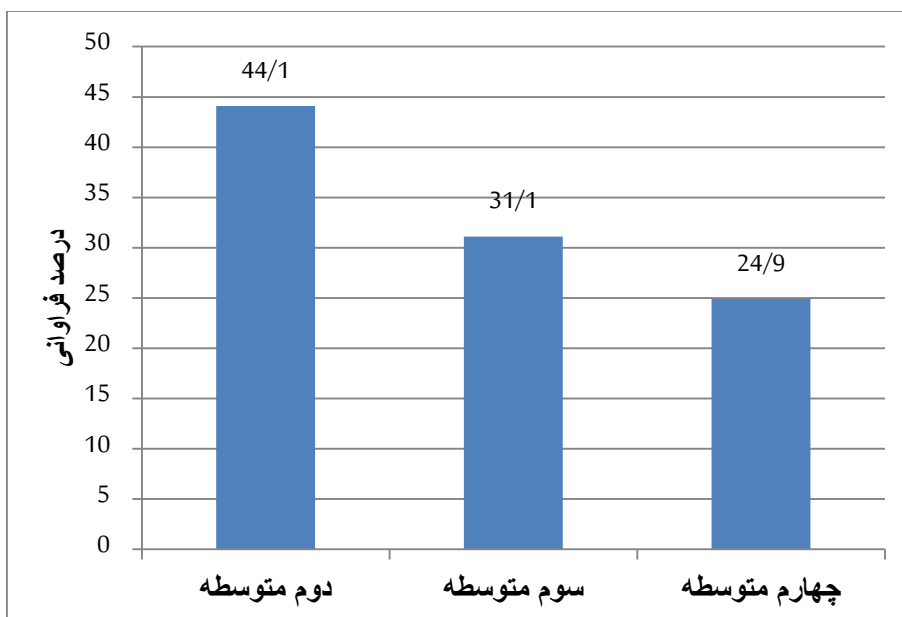
نمودار ۱- نشان می‌دهد که حدود ۵۸ درصد از نمونه‌های آماری را دانش‌آموزان دختر و حدود ۴۲ درصد آنان را دانش‌آموزان پسر تشکیل می‌دهند.

بررسی رده‌های سنی آزمودنی‌های تحقیق



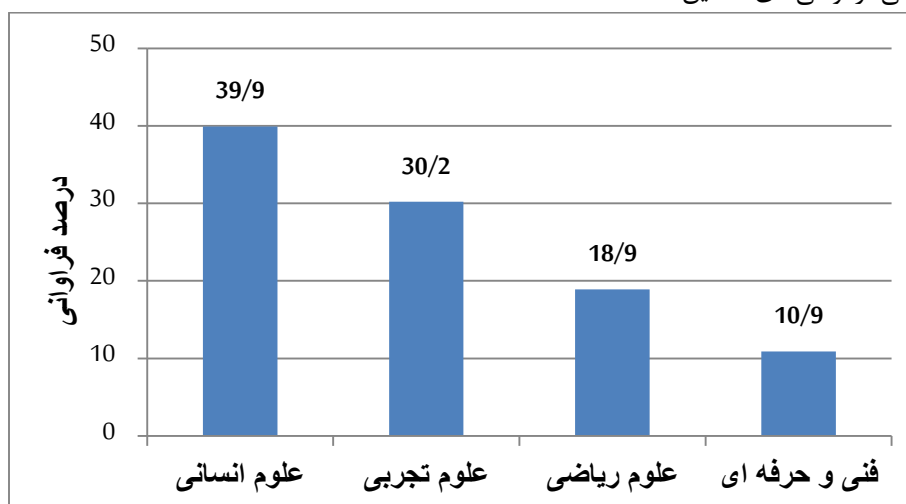
نمودار ۲- مقایسه درصد فراوانی آزمودنی‌های تحقیق بر اساس سن

نمودار ۲ نشان می‌دهد که حدود ۳۶ درصد از نمونه آماری ۱۶ سال سن داشتند و حدود ۶۴ درصد آنها ۱۷ سال سن داشتند. بررسی پایه تحصیلی آزمودنی‌های تحقیق



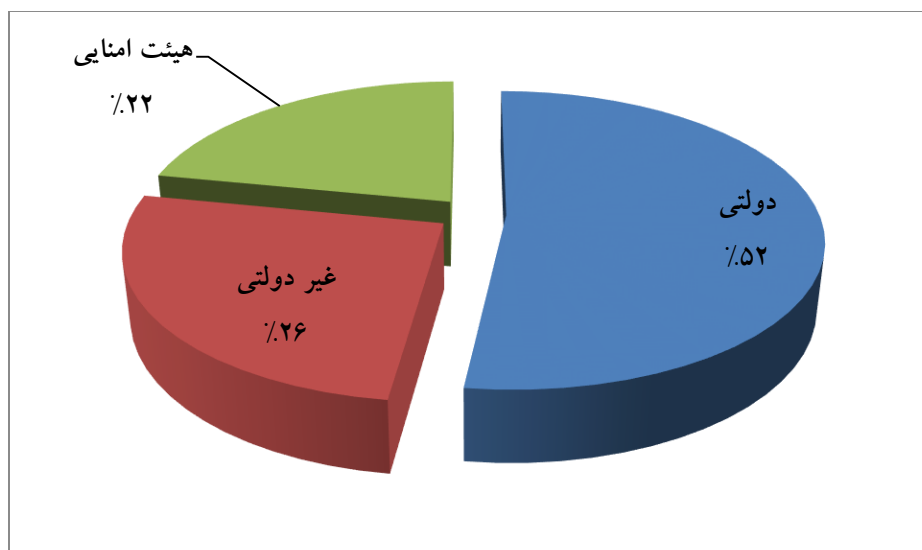
نمودار ۳- مقایسه فراوانی آزمودنی‌های تحقیق از پایه تحصیلی

نمودار ۳- نشان می‌دهد که حدود ۲۴ درصد از نمونه آماری در پایه تحصیلی دوم دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. حدود ۳۱ درصد آنها در پایه سوم و حدود ۲۵ درصد آنها در پایه تحصیلی چهارم مشغول به تحصیل بودند. بررسی رشته تحصیلی آزمودنی‌های تحقیق



نمودار ۴- مقایسه فراوانی آزمودنی‌های تحقیق بر اساس رشته تحصیلی

نمودار ۴ نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد از نمونه آماری در رشته علوم انسانی مشغول به تحصیل بودند. حدود ۳۰ درصد آنها در رشته علوم تجربی، حدود ۱۹ درصد آنها در رشته ریاضی و حدود ۱۱ درصد آنها در رشته فنی و حرفه‌ای تحصیل می‌کردند. بررسی آزمودنی‌های مورد بررسی از نظر نوع مدرسه



نمودار ۵- مقایسه درصد فراوانی آزمودنی‌های تحقیق از نظر نوع مدرسه

نمودار ۵ نشان می‌دهد که حدود ۵۲ درصد از آزمودنی‌های تحقیق از مدرسه‌های دولتی بودند. حدود ۲۶ درصد آنها از مدرسه‌های غیردولتی و حدود ۲۲ درصد از مدرسه‌های هیئت امنایی بودند. بررسی توصیفی متغیرهای تحقیق

جدول ۴- نتایج بررسی توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیرهای تحقیق	میانگین	میانگین نظری	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
کمال‌گرایی	۳/۶۵	۳	۰/۴۶	۲/۷۶	۴/۵۹
سبک‌های دفاعی	۶/۰۸	۵	۰/۸۶	۴/۲۵	۷/۶۸

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که متوسط امتیاز کمال‌گرایی در این تحقیق ۳/۶۵ و بیشتر از میانگین نظری (۳) شد. متوسط رتبه سبک دفاعی ۶/۰۸ و بیشتر از متوسط نظری (۵) شده است.

#### نتایج استنباطی تحقیق

ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌های متغیرها

جدول ۵- نتایج آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها متغیرهای تحقیق

متغیرهای تحقیق	میانگین	انحراف معیار	Z	سطح معنی داری
کمال‌گرایی	۳/۶۵	۰/۴۶	۱/۰۹	۰/۲۳
سبک دفاعی	۶/۰۸	۰/۸۶	۱/۲۸	۰/۰۹

بر اساس داده‌های جدول ۵- مقدار سطح معنی‌داری در آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای توزیع فراوانی داده‌های متغیرهای کمال‌گرایی و سبک دفاعی به ترتیب برابر با ۰/۲۳ و ۰/۰۹ می‌باشد. لذا سطح معنی‌داری در هر دو متغیر از مقدار خطای مجاز (۰/۰۵) بیشتر شده است از این رو تفاوت توزیع داده‌های متغیرهای این تحقیق با توزیع نرمال معنی‌دار نگردید. لذا می‌توان توزیع داده‌های متغیرهای کمال‌گرایی و سبک دفاعی را نرمال دانست.

#### ۴- بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان می‌دهد بین کمال‌گرایی و سبک دفاعی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های ناحیه دو شهرستان ساری رابطه معنادار وجود دارد. با احتساب مقدار ضریب تعیین می‌توان ادعا کرد که ۵/۲۹ درصد از تغییرات سبک‌های دفاعی دانش‌آموزان دبیرستان‌های

ناحیه دو شهرستان ساری از کمال‌گرایی تاثیر می‌گیرد. این نتیجه با نتایج سایر محققان نامجو و همکاران (۱۳۹۸)، سالاری (۱۳۹۷)، بشارت (۱۳۹۸)، شهبازی راد (۱۳۹۸) نیز همسو می‌باشد.

نتایج تحقیقات فلت و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که بعد کمال‌گرایی جامعه مدار در هردو روش درجه بندی‌های مشاهده‌گر و خود سنجی با سبک‌های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده‌وار رابطه مثبت معناداری داشته، در حالی که بعد کمال‌گرایی دیگر مدار در هردو روش ارزیابی با سبک دفاعی رشد نیافته رابطه مثبت معناداری نشان داد و با سبک دفاعی روان آزرده تنها در روش ارزیابی خود سنجی ارتباط مثبت معناداری نشان داد.

بشارت (۱۳۹۸) در تحقیقی تحت عنوان بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی دانشجویان دانشگاه تهران به انجام رسانده است که نتایج نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته همبستگی مثبت و با مکانیسم‌های دفاعی نوروپیک و رشد نیافته همبستگی منفی دارد. برعکس، کمال‌گرایی منفی با مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته همبستگی منفی و با مکانیسم‌های دفاعی نوروپیک و رشد نیافته همبستگی مثبت دارد. کمال‌گرایی مثبت از طریق تقویت توانمندی فرد برای واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، کاهش شکست و ناکامی، مثبت‌نگری و شاخص‌های سلامت روانی، استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته را افزایش می‌دهد. کمال‌گرایی منفی از طریق تشدید معیارهای آرمانی انعطاف‌ناپذیر و تقویت انتظارات غیر واقع‌بینانه، توانمندی فرد برای واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی و مثبت‌نگری را کاهش می‌دهد و با افزایش شکست‌ها و ناکامی‌ها، منفی‌نگری و شاخص‌های بیماری روانی، استفاده از مکانیسم‌های دفاعی نوروپیک و رشد نیافته را تقویت می‌کند. این نکته باید مورد توجه و امعان نظر مدیران و دبیران و مشاوران تحصیلی در مدارس و همچنین مسئولین و برنامه‌ریزان تعلیم و تربیت قرار گیرد.

و نیز یافته‌ها نشان می‌دهد که میانگین کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دختر برابر با  $3/74$  و در دانش‌آموزان پسر برابر با  $3/52$  شده است. باتوجه به مقدار سطح معنی‌داری که کمتر از خطای مجاز شده است، تفاوت میانگین دو گروه معنی‌دار گردید. کمال‌گرایی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت می‌باشد و متوسط کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر می‌باشد. این نتیجه با نتیجه پژوهش شهبازی راد (۱۳۹۸) همسو می‌باشد ولی نتایج پژوهشگران رکابدار و همکاران (۱۳۹۹) و ملتفت و همکاران (۱۳۹۲). دیکسترادار سال (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای به بررسی سطوح کمال‌گرایی و جنسیت و رابطه‌شان با کارکردهای اجتماعی و عملکرد تحصیلی پرداخت. نتایج نشان داد که نوجوانان دارای کمال‌گرایی خودمدار نسبت به سایر گروه‌ها، نمره معدل کل بالاتری داشته و عملکرد تحصیلی ادارک شده و تلاش تحصیلی ادارک شده بیشتری گزارش می‌کنند. از سویی کمال‌گرایان تحت تاثیر جامعه، نسبت به سایر گروه‌ها معدل پایین‌تر، تلاش تحصیلی کمتر و مهارت‌های اجتماعی نامطلوب‌تری را گزارش نمودند.

نکته دیگر اینکه با مطالعه پیشینه پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور این طور به نظر می‌رسد که کمتر به موضوع مقایسه کمال‌گرایی بین افراد با جنسیت پرداخته شده است و این نتیجه خود می‌تواند به عنوان پیشینه پژوهش سایر محققین قرار گیرد.

همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که میانگین سبک دفاعی در دانش‌آموزان دختر برابر با  $6/31$  و در دانش‌آموزان پسر برابر با  $5/75$  شده است. باتوجه به مقدار سطح معنی‌داری که کمتر از خطای مجاز شده است، تفاوت میانگین دو گروه معنی‌دار گردید. سبک دفاعی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت می‌باشد و متوسط سبک دفاعی در دانش‌آموزان پسر بیشتر از دانش‌آموزان دختر می‌باشد. این نتیجه با نتیجه تحقیق حمیدی (۱۳۹۱) نیز همسو نمی‌باشد.

نکته اینکه سبک‌ها و مکانیسم‌های دفاعی فرایندهای ناهشیار درون روانی هستند که وظیفه محافظت از خود را در مقابل موقعیت‌های تهدیدآمیز یا استرس‌زا برعهده دارد. آنها از طریق اجتناب از اضطراب و یا شیوه‌ای خاص از مواجهه با اضطراب شرایط روانی را

سازمان و بقاء می‌بخشند. بنابراین آنها تلاش‌هایی را در رویارویی با تعارض روانی انجام می‌دهند و می‌توانند رفتارهای مقابله‌ای را تسهیل کنند، ولی استفاده به شیوه‌ای نامناسب از آنها (همچون انکار، فرافکنی، جابجایی، انزوا)، می‌تواند رشد روانی را مختل کند و از پاسخ‌های مقابله‌ای مفید جلوگیری بعمل آورد (علیزاده صحرایی ۱۴۰۰).

نکته دیگر اینکه با مطالعه پیشینه پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور این طور به نظر می‌رسد که کمتر به موضوع مقایسه مکانیسم‌های دفاعی بین افراد با جنسیت پرداخته شده است و این نتیجه خود می‌تواند به عنوان پیشینه پژوهش سایر محققین قرار گیرد و پیشنهاد می‌گردد محققین به این موضوع در جامعه بزرگتر بپردازند.

### محدودیت‌های پژوهش

الف) محدودیت‌های تحت کنترل پژوهشگر

- قلمرو موضوعی، محدود به عنوان پژوهش بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی بوده است.

- قلمرو مکانی، محدود به دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه مدارس ناحیه دو شهرستان ساری بوده است.

- قلمرو زمانی، سال ۱۳۹۴ بوده است.

- قلمرو ابزاری، محدود به پرسشنامه بوده است.

ب) محدودیت‌های خارج از کنترل پژوهشگر

- مشکلات مربوط به توزیع پرسشنامه و تعداد زیاد سوالات و جمع‌آوری آن در بین دانش‌آموزان.

- تعمیم نتایج که فقط باید به دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه مدارس ناحیه دو شهرستان ساری محدود باشد نه به سایر دانش‌آموزان.

- دقت پایین بعضی از دانش‌آموزان در پاسخ دادن به سوالات پرسشنامه به دلیل فشردگی کلاس‌ها و کمی وقت در فصل امتحانات.

- همکاری ضعیف بعضی از دانش‌آموزان با توجه به فصل امتحانات در زمان تکمیل پرسشنامه‌ها.

- همکاری ضعیف حراست آموزش و پرورش در توزیع پرسشنامه بین دانش‌آموزان مدارس.

### پیشنهاد‌های پژوهش

الف) پیشنهاد‌های مبتنی بر نتایج پژوهش

باتوجه به نتایج مبنی بر اینکه بین کمال‌گرایی و سبک دفاعی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های ناحیه دو شهرستان ساری رابطه معنادار وجود دارد، پیشنهاد‌های ذیل ارائه می‌گردد:

۱- برگزاری دوره‌های آموزشی و مهارت‌های اجتماعی در ساعات اوقات فراغت و فوق برنامه مدارس با حضور متخصصین و مجرب با رویکرد کمال‌گرایی و سبک دفاعی برای دانش‌آموزان.

۲- ایجاد فضای صمیمی و انتقادپذیری از سوی مسئولین و عوامل اجرایی مدرسه برای دانش‌آموزان.

۳- تبعیض قائل نشدن بین دانش‌آموزان در مدرسه و کلاس آموزشی.

باتوجه به نتایج مبنی بر اینکه کمال‌گرایی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت می‌باشد، پیشنهاد‌های ذیل ارائه می‌گردد:

۱- تمرکز کردن بر روی جنبه‌های مثبت زندگی که می‌توان یک روش جالب برای تغییر تفکر منفی ایجاد کرد.

۲- برقراری تعادل هدف‌ها در زندگی که باید به اندازه‌ی کافی بالا باشند اما نه آنقدر بالا که نتوان به آنها رسید، درواقع بتوان آنها را اصلاح کرد.

۳- پرهیز از هرگونه فعالیت‌های تربیتی و پرورشی افراطی در مدارس با در نظر گرفتن جنسیت دانش‌آموزان از سوی عوامل اجرایی مدرسه.

باتوجه به نتایج مبنی بر اینکه سبک دفاعی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت می‌باشد، پیشنهاد‌های ذیل ارائه می‌گردد:

۱- برقراری صندوق انتقادات و پیشنهادات در مدارس و ارائه بازخورد آن به دانش‌آموزان.

۲- برگزاری همایش‌های علمی، پژوهشی با رویکرد سبک‌های دفاعی در بین دانش‌آموزان.

۳- برگزاری کارگاه آموزشی برای دانش‌آموزان جهت آشنایی با سبک‌های دفاعی .

(ب) پیشنهادهای بر اساس تجربه پژوهشگر

۱- اهداف واقعی و قابل دسترسی در زندگی را برپایه خواسته‌های شخصی، نیازها و عملکردهای قبلی خود هماهنگ نمایید. این امر شما را قادر خواهد ساخت، تا به خواسته‌های خود برسید و نیز احساس ارزشمندی شما را افزایش خواهد داد.

۲- اهداف بعدی را به ترتیب ارزش آنها مرتب نمایید. به محض آنکه به یک هدف می‌رسید، هدف بعدی را یک سطح فراتر از سطح قبلی عملکردتان تعیین نمایید.

۳- با معیارهای خودتان برای رسیدن به موفقیت تلاش نمایید. هر گونه فعالیت و هدفی را که انتخاب می‌کنید، با ۱۰۰٪، ۹۰٪، ۸۰٪ یا حتی ۶۰٪ موفقیت بپذیرید. این امر به شما کمک خواهد کرد، تشخیص دهید که کامل نبودن شما به معنی پایان دنیا نیست.

۴- طی مراحل انجام کار در فعالیت، تنها بر روی نتیجه پایانی تمرکز نکنید. موفقیت خود را تنها بر اساس اینکه چه چیزی را به پایان رسانیده‌اید، ارزیابی ننمایید، بلکه به این مساله نیز تنها دهید که انجام این کار چقدر موجب احساس لذت در شما شده است. به این موضوع دقت کنید که، مراحل به انجام رسانیدن یک هدف نیز می‌تواند ارزشمند باشد.

۵- به این نکته دقت کنید که بسیاری از چیزهای مثبت تنها با اشتباه کردن، قابل یادگیری هستند. بطور مشخص به آخرین اشتباه خود فکر کرده و عبرت‌هایی را که از آن گرفته‌اید، برای خود فهرست کنید.

۶- با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌گردد مراکز مشاوره‌ای، روان‌شناسان و اولیای تعلیم و تربیت جهت فراهم نمودن شرایط برای هرچه درونی‌تر شدن انگیزه‌های رفتار و به‌طور خاص، انگیزه‌های مذهبی، با افزایش دادن مهارت‌های زندگی در کودکان و نوجوانان و کاهش زمینه‌های رقابت در تحصیل، رقابت در اشتغال و رقابت شدید در دریافت امتیازات مادی و اجتماعی، ایجاد فضای صمیمیت در خانواده و تأکید بر توجه مثبت نامشروط، ترغیب تفکر انتزاعی و تبادل نظر با هدف پاسخ‌گویی مورد قبول به سؤالات نوجوان و کمک به انتخاب منطقی و خودمختار ارزش‌ها، روند هویت‌یابی آنان را تسهیل کنند و خودمختاری و استقلال کودکان و نوجوانان را مورد حمایت قرار دهند تا در دوره بزرگسالی کمتر دچار مشکلات رفتاری و روانشناختی گردند.

(ب) پیشنهادهای به سایر پژوهشگران

۱- اجرای طرح پژوهشی مذکور در جامعه بزرگ‌تر.

۲- مقایسه جنسیتی کمال‌گرایی در بین دانش‌آموزان و دانشجویان دختر و پسر .

۳- مقایسه جنسیتی سبک‌های دفاعی در بین دانش‌آموزان و دانشجویان دختر و پسر .

## منابع

بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه کمال‌گرایی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. سال سی و چهارم، شماره ۱، صص ۱۹-۱.

بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم‌های دفاعی دانشجویان دانشگاه تهران. مجله پژوهش‌های روانشناختی - شماره ۱۵ [علمی-پژوهشی]. (۱۶ صفحه - از ۷ تا ۲۲).

پاشا شریفی، حسینی، محمد حسین، حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۰). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری (راهنمای عملی تحقیق). تهران: ساوالان.

جمشیدی، قوام؛ ساداتی فیروز آبادی، سمیه. (۱۴۰۱). رابطه ابعاد کمال‌گرایی با خلاقیت در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز. مقاله پژوهشی ۷، دوره ۱، شماره ۳، زمستان ۱۴۰۱، صفحه ۷۱-۷۸.

- حیدری نسب، لایلا؛ منصور، محمود؛ آزاد فلاح، پرویز؛ شعیری، محمد رضا. (۱۳۸۶). روایی و اعتبار پرسشنامه سبک های دفاعی در نمونه های ایرانی، دانشور، ۲۲ صص ۱۱-۲۶.
- رکابدار، قاسم؛ سلیمانی، بهاره. (۱۳۹۹). شناسایی گونه های کمال گرایی و اثر آن در کنار جنسیت بر نگرش دانشجویان به کارآفرینی دانشجویان مقطع کارشناسی رشته های اقتصاد، حسابداری و مدیریت دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال ۲، شماره ۳، صفحه ۸۹-۱۰۵.
- سالاری، منا. (۱۳۹۷). نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه بین کمال گرایی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- شهبازی راد، افسانه و مارال حقیقی کرمانشاهی. (۱۳۹۸). رابطه کمال گرایی و سبک های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه، نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین، سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، [http://www.civilica.com/Paper-NCPML01-NCPML01\\_021.html](http://www.civilica.com/Paper-NCPML01-NCPML01_021.html)
- علیزاده صحرائی و همکاران. (۱۴۰۰). رابطه باورهای غیر منطقی با کمال گرایی مثبت و منفی در دانش آموزان نوشهر. فصلنامه مطالعات روان ساختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء س. دوره ۶، شماره ۱.
- کریمی، یوسف و همکاران. (۱۴۰۰). نظریه های شخصیت دوان شولتز. تهران
- محمودی حجت. (۱۴۰۰). نقش متغیر میانجی تنظیم هیجان شناختی در رابطه ی میان کمال گرایی و درماندگی روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران.
- نامجو، محدثه؛ کافی، سید موسی؛ حکیم جواد، منصور؛ لواسانی، مسعود. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین کمال گرایی، سبک های دفاعی و نشانه های افسردگی دانشجویان. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره ۲، (۱)، ۵۳-۷۶.
- Flett, G.L., Besser, A., & Hewitt, P.L. (2005). Perfectionism, ego defense styles and depression: A comparison of self-reports versus informant ratings, *Journal of Personality*, 73(5), 1355-1396.
- Hewitt, P. (2009). Perfectionism. Canadian Psychological Association by, University of British Columbia.
- Hill, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: implications for relationships. *The Family Journal*, 12 (4): 368-374.
- Ijan T, Zeinalipour H, Zarei E, Zandinia Z. (2007). Students' general and academic self efficacy and its relation with students' academic performance. *Educational Psychology Research Journal*: 1(9): 14-28.
- Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2003). Perfectionism and fear of intimacy: implications for relationships. *The Family Journal*, 12 (4): 368-374.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. *Journal of Behavioral Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Shafran, R. & Mansell, W. (2005). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 6 879-906.

# The Relationship Between Perfectionism and Defensive Styles in Adolescents

Eghlima kakouei<sup>1</sup>

## Abstract

The present study was conducted with the aim of presenting the relationship between perfectionism and defensive styles in teenagers. The research method is descriptive and correlational. The statistical population of this research is all secondary school students of the two districts of Sari, numbering 2800 people (1550 girls and 1250 boys) who are studying in the academic year 2013-2014. According to the table of Karjesi and Morgan, the statistical sample is 338 people. which were randomly selected from among the students. Two field and library methods were used to collect data. The data collection tools are two perfectionism questionnaires by Hill et al. (2004) and the Defensive Styles Questionnaire (DSQ) by Andrews et al. (1993). In this research, in order to analyze the data, both descriptive and inferential methods have been used. In the descriptive findings section, using tables and graphs, and in the inferential findings section, the analysis was done to check the hypothesis by Pearson correlation test, linear regression and t test by SPSS software. The results of the research show that there is a significant regression relationship between the changes in the criterion variable of defensive styles and the variables predicting perfectionism of secondary school students in two districts of Sari city.

**Keywords:** Perfectionism, Teenagers, Defensive Styles

---

<sup>1</sup> Master's degree in psychology, educational orientation, Faculty of Humanities, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran (Author)