فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره۱۶، شماره ۲۰، بهار ۱۴۰۲

رابطه بین کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی در نوجوانان

اقلیما کاکوئی[۱]

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 و۱۲۵۰ 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 وکتابخانه‌ای استفاده شده است. ابزار گردآوری داده‌ها دو پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴) وپرسشنامه سبک‌های دفاعی (DSQ) اندروز وهمکاران (۱۹۹۳) می‌با شد. در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها هم از روش توصیفی 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)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

مقدمه

سال‌ها است که کمال‌گرایی مطرح شده است واکثر تعاریف اولیه، عمدتا کمال‌گرایی را ویژگی ناکارامد در نظر می‌گیرند. کمال‌گرایی تمایل در جهت بی نقض بودن اســت وکمال گرایان افراطی مردمی هســتند که می‌خواهند در همه جنبه‌های زندگی شــان بی‌عیب باشند (هویت وفلت ،۲۰۰۲). از سوی دیگر ، بعضی یافته‌ها بر حسب کنش وری مثبت و منفی کمال‌گرایی، تقسیم‌بندی‌های دوگانه کمال‌گرایی بهنجار – نابهنجار (مارتین و آ شبی[1] ۲۰۱۹) و مثبت – منفی را معرفی کرده اند. مارتین و آ شبی (۲۰۱۹) با تمایز بین کمال‌گرایی بهنجار و نوروتیک معتقد اســت که کمال‌گرای بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شــخصــی را به رســمیت می‌شــناســد اما کمال‌گرای نوروتیک به دلیل انتظارات غیرواقع بینانه هرگز از عملکرد خود خ شنود نخواهد شد و از منظر خودش هرگز کاری را خوب انجام نمی‌دهد که بتواند از آن اح ساس لذت ببرد. این افراد نا شکیبا و بی‌نهایت خودانتقاد گرند (تری شورت، ۱۹۹۵ به نقل از بشارت ۱۳۹۶). در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص به کارهای سخت روی اورده و با هدف موفقیت، برانگیخته شــده وضــمن تاکید بر معیارهای ســطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعت‌های بیرونی رادرک کرده و محدودیت‌ها را بپذیرند. ولی کمال‌گرایان نابهنجار با ترس از شک ست برانگیخته شده و در نتیجه در خ صوص د ستیابی به اهداف سطح بالا و غیرواقع بینانه دائما نگران هستند (ایجان و همکاران،۲۰۰۷).

(شــریفان و مانســل[2]،۲۰۰۲)، کمال‌گرایی را واجد جنبه‌های مثبت و منفی می‌داند و ان را معادل کمال‌گرایی بهنجار و روان ازرده قرار می‌دهد. کمال‌گرایی مثبت، به جای اضــطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق اهداف و معیارهای دســت نیافتنی، مثبت نگری و خوش بینی و ارمان‌های تحقق‌پذیر را در فرد فعال می‌سازد.

کمال‌گرایی یک سبک شخصیتی چندبعدی است که با شمار زیادی از مشکلات روان شناختی، بین فردی و مسائل مربوط به روابط زناشویی ارتباط دارد. کمال‌گرایی یک اختلال نیست اما عامل آسیب زایی است که مشکلاتی را برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود می آورد. اغلب مردم، کمال‌گرایی را با موفقیت طلبی یا وظیفه شناسی اشتباه می گیرند. کمال‌گرایی با این نگرش‌ها تفاوت دارد (محمودی ،۱۴۰۰). کمال‌گرایی یک الگوی نابهنجار از رفتارهاست، که می تواند منجر به اختلالات زیادی شود. موفقیت طلبی و وظیفه شناسی دربرگیرنده انتظارات ملموس و مناسب (اهداف بسیار دشوار اما دست یافتنی) است وحس رضایت و شادکامی را موجب می‌شــود.درحالی که کمال‌گرایی مســتلزم ســطوح نامناســبی از ،انتظارات واهداف ملموس(مثل کمال) و فقدان دائمی خشنودی،صرفنظرازعملکرد است(هویت ،۲۰۰۹).

نکته دیگر ســبک ها ومکانیزم های دفاعی فرایندهای ناهشــیار درون روانی هســتند که وظیفه محافظت از خودرا در مقابل موقعیت های تهدیدآمیز یا استرس زا برعهده دارد. آنها ازطریق اجتناب از اضطراب و یا شیوه ای خاص از مواجهه با اضطراب شرایط روانی را سازمان و بقاء می بخ شند. بنابراین آنها تلاش هایی را در رویارویی با تعارض روانی انجام می دهند و می توانند رفتارهای مقابله ای را ت سهیل کنند, ولی ا ستفاده به شیوه ای نامنا سب از آنها (همچون انکار، فرافکنی، جابجایی، انزوا)، می تواند ر شد روانی را مختل کند و از پاسخ های مقابله ای مفید جلوگیری بعمل آورد (کریمی ،۱۴۰۰).

در نهایت از انجام این تحقیق نخســت نوجوانان بویژه دانش‌آموزان دوره متوســطه شــهرســتان ســاری ناحیه ۲ ســود خواهند برد و آموزش و پرورش نیز از نتایج حاصــل از پژوهش بهره‌مند شــده و در برنامه‌ریزی‌های آتی در نظام آموزشــی و همچنین کارگاه‌های آموز شی جهت کیفیت بخ شی به فرایند یاددهی و یادگیری دانش‌آموزان سهیم 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 برر سی قرار می‌دهد می‌تواند یک نوع‌آوری خلاق گونه با شد که این نیز از اهمیت موضوع می‌باشد. اگرچه مطالعات متعدی با مو ضوع کمال‌گرایی و سبک‌های دفاعی به تفکیک انجام شده ا ست و کمتر به مو ضوعات رابطه این دو مولفه (کمال‌گرایی و سبک های دفاعی) پرداخته شــده اســت. از این رو این پژوهش می تواند این کمبود را جبران نماید. بنابراین پژوهش از دیدگاهی جدید و

1Martin & Ashby
2Shafran & Mansell

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

خلاق با استفاده ازروش 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 بتواندپایه 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 سئوال 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 کلیه‌ی دانش‌آموزان دوره متوسطه ناحیه دو شهرستان ساری به تعداد ۲۸۰۰ نفر(۱۵۵۰ نفر دختر و۱۲۵۰ پسر) که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ 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

طبقات (جنسیت) / شاخص آماری	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: دراین تحقیق بخشی از اطلاعات از منابع کتابخانه‌ای (پایان‌نامه‌ها،کتاب، سایت و...) استفاده شده است.

ابزار گردآوری اطلاعات

الف) **پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران**[1]

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

[1] . Hill's Perfectionism Inventory

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

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

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

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 خوشه ای۵۲۷دانشجو انتخاب وبه سیاهه کمال گرایی 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 نمره‌ی کلی مشکلات عمومی محاسبه گردید. بررسی ضریب همبستگی پیرسون بین نمره‌ی کلی سلامت عمومی و ابعاد کمال‌گرایی حاکی از آن بود که از بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی، تنها جنبه‌ی 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 معنی دار) دارند. برای کفایت نمونه ۰/۸۲ است. عوامل تشکیل‌دهنده‌ی این مقیاس به شرح زیر است:

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

جدول ۳- ابعاد وسوالات پرسشنامه کمال‌گرایی

بعد	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 وهمکاران در سال ۱۹۹۳تدوین گردید .این پرسشنامه دارای ۴۰ سئوال می‌باشد. مقیاس نمره‌گذاری به صورت لیکرت می‌باشد که فرد به هر سوال میزان موافقت خود را در یک مقیاس ۹ درجه‌ای (از کاملا موافقم تا کاملا 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 پایین ترین آلفای کل 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 دیکر مقایسه می‌شود. فرد دارای سبک دفاعی است که بیشترین میانگین را داشته باشد.

همچنین بشارت و همکاران (۱۳۹۶) ضریب الفای کرنباخ را برای هر یک از سبک‌های رشد یافته، رشد نایافته و روان آزرده 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 وپایایی[1]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 خوشه‌ای۵۲۷ دانشجو انتخاب و به سیاهه 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 کل در زنان (۰/۶۹) مشاهده شده است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

[1]-Reliability

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

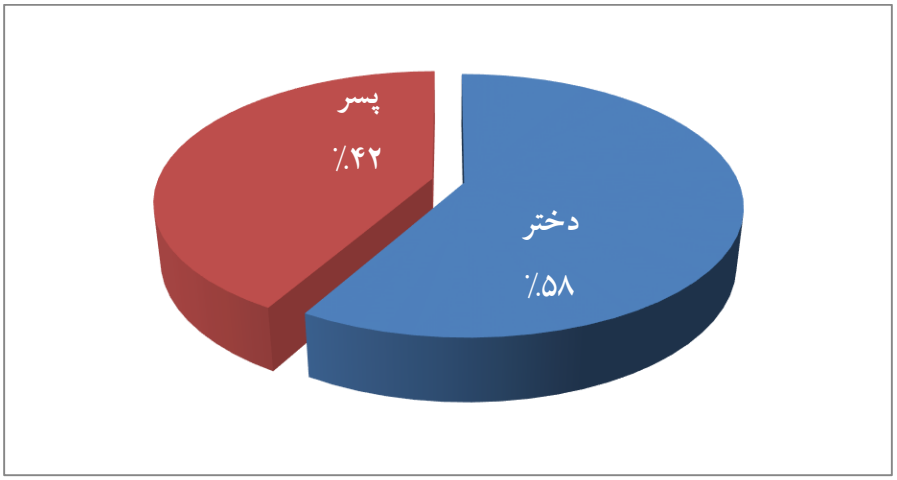
برای تحلیل آماری داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (مانند جداول توزیع فراوانی، نمودارها و ...) و آمار استنباطی (مانند آزمون t مستقل، ضریب همبستگی، رگرسیون چند متغیری) استفاده شده است.

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.

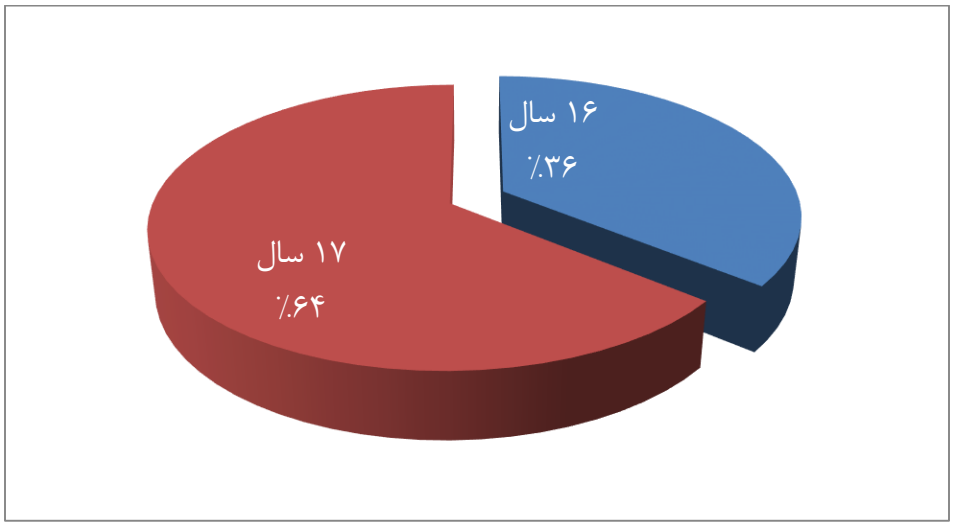
بررسی جنسیت آزمودنی‌های تحقیق



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

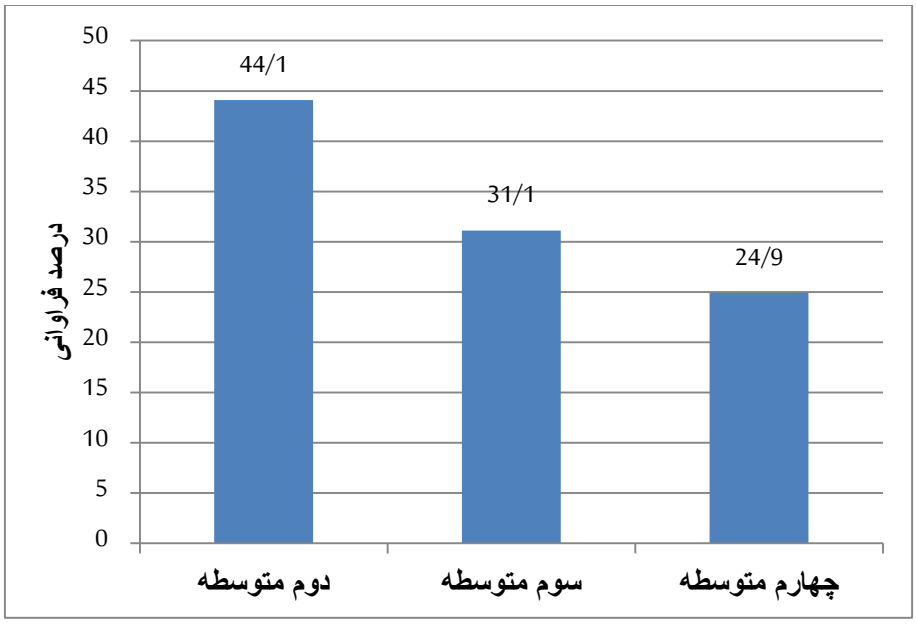


نمودار۲- مقایسه درصد فراوانی آزمودنی‌های تحقیق بر اساس سن

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

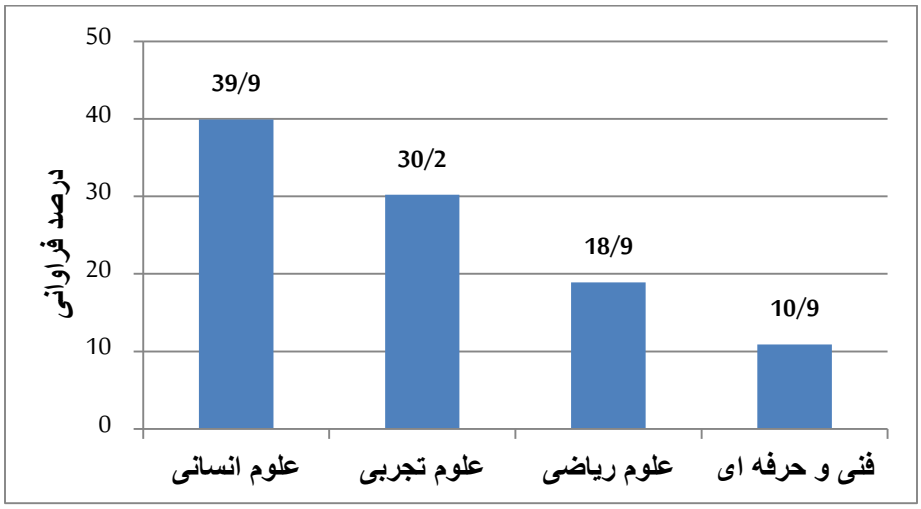
[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]



نمودار۳- 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

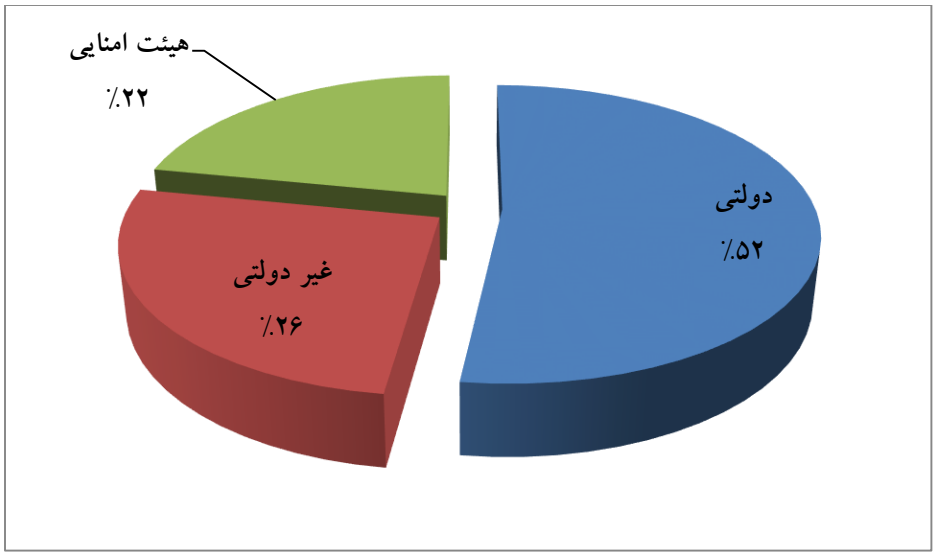


نمودار۴- مقایسه فراوانی آزمودنی های تحقیق بر اساس رشته تحصیلی

نمودار ۴ نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد از نمونه آماری در شته 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]



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

نمودار۵ نشان می دهد 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 جدول۵ 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 و جود دارد. با احت ساب مقدار ضریب تعیین می‌توان ادعا کرد که ۵/۲۹ در صد از تغییرات سبک‌های دفاعی دانش‌آموزان دبیر ستان‌های

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

ناحیه دو شـــهرســـتان ســـاری از کمال‌گرایی تاثیر می‌گیرد. این نتیجه با نتایج ســـایر محققان نامجو و همکاران (۱۳۹۸)، ســـالاری (۱۳۹۷)،بشارت (۱۳۹۸)،شهبازی راد(۱۳۹۸) نیز همسو می باشد.

نتایج تحقیقات فلت[1]و همکاران(۲۰۰۵) نشـــان دادند که بعد کمال‌گرایی جامعه مدار در هردو روش درجه بندی‌های مشـــاهده‌گر و خود سنجی با سبک‌های دفاعی ر شد نایافته و روان آزرده‌وار رابطه مثبت معناداری دا شته، در حالی که بعد کمال‌گرایی دیگر مدار در هردو روش ارزیابی با سبک دفاعی رشد نایافته رابطه مثبت معناداری نشان دادو 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 نوروتیک و رشد نایافته همبستگی منفی دارد. برعکس، کمال‌گرایی منفی با مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته همبستگی منفی و با مکانیســـم‌های دفاعی نوروتیک و رشـــد نایافته همبســـتگی مثبت دارد. کمال‌گرایی مثبت از طریق تقویت توانمندی فرد برای واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شـــخصـــی، کاهش شـــکســـت و ناکامی، مثبت‌نگری و شـــاخص‌های ســـلامت روانی، اســـتفاده از مکانیســـم‌های دفاعی رشـــد یافته را افزایش می‌دهد. کمال‌گرایی منفی از طریق تشـــدید معیارهای آرمانی انعطاف ناپذیر و تقویت انتظارات غیر واقع‌بینانه، توانمندی فرد برای واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخ صی و مثبت‌نگری را کاهش می‌دهد و با افزایش شک ست‌ها و ناکامی‌ها، منفی‌نگری و شاخص‌های بیماری روانی، ا ستفاده از مکانی سم‌های دفاعی نوروتیک و ر شد نایافته را تقویت می‌کند. این نکته باید مورد توجه و امعان نظر مدیران و دبیران و م شاوران تح صیلی در مدارس و همچنین م سئولین و برنامه‌ریزان تعلیم و تربیت قرار گیرد.

و نیز یافته‌ها نشان می‌دهد که میانگین کمال‌گرایی در دانش‌آموزان دختر برابر با ۳/۷۴ و در دانش‌آموزان پسر برابر با ۳/۵۲ شده ا ست. باتوجه به مقدار سطح معنی‌داری که کمتر از خطای مجاز شده ا ست، 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 شـــهبازی راد (۱۳۹۸)همســـو می‌باشـــدولی نتایج پژوهشـــگران رکابدار و همکاران(۱۳۹۹) و ملتفت و همکاران (۱۳۹۲). دیکســـترادر ســـال(۲۰۰۶) در مطالعه‌ای به بررســـی ســـطوح کمال‌گرایی و جنســـیت و رابطه شـــان با کارکردهای اجتماعی و عملکرد تح صیلی پرداخت. نتایج ن شان داد که نوجوانان دارای کمال‌گرایی خودمدار ن سبت به سایر گروه‌ها، نمره معدل کل بالاتری دا شته و عملکرد تح صیلی ادارک شده و تلاش تح صیلی ادارک شده بی شتری گزارش می‌کنند. از سویی کمال‌گرایان تحت تاثیر جامعه، نســـبت به ســـایر گروه‌ها معدل پایین‌تر، تلاش تحصـــیلی کمتر و مهارت‌های اجتماعی نامطلوب‌تری را گزارش نمودند.

نکته دیگر اینکه با مطالعه پی شینه پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از ک شور این طور به نظر می‌ر سد که کمتر به مو ضوع مقایسه کمال‌گرایی بین افراد با جنسیت پرداخته شده است و این نتیجه خود می‌تواند به عنوان پیشینه پژوهش سایر محققین قرار گیرد.

همچنین یافته‌ها ن شان می‌دهد که میانگین سبک دفاعی در دانش‌آموزان دختر برابر با ۶/۳۱ و در دانش‌آموزان پ سر برابر با ۵/۷۵ شده ا ست. باتوجه به مقدار سطح معنی داری که کمتر از خطای مجاز شده ا ست، تفاوت میانگین دو گروه معنی‌دار گردید. سبک دفاعی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت می‌با شد و متو سط سبک دفاعی در دانش‌آموزان پسر بی شتر از دانش‌آموزان دختر می‌باشد. این نتیجه با نتیجه تحقیق حمیدی (۱۳۹۱) نیز همسو نمی‌باشد.

نکته اینکه سبک‌ها ومکانیزم‌های دفاعی فرایندهای ناهشیار درون روانی هستند که وظیفه محافظت از خودرا در مقابل موقعیت‌های تهدیدآمیز یا اســـترس‌زا برعهده دارد. آنها از طریق اجتناب از اضـــطراب و یا شـــیوه‌ای خاص از مواجهه با اضـــطراب شـــرایط روانی را

[1] - Flett

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

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 پاسخ های مقابله ای مفید جلوگیری بعمل آورد (علیزاده صحرایی ۱۴۰۰).

نکته دیگراینکه با مطالعه پیشینه پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور این طور به نظر می رسد 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 سئوالات 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 براینکه بین کمال‌گرایی و سبک دفاعی در دانش‌آموزان دبیرستان‌های ناحیه دوشهرستان 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 متخصین 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 براینکه کمال‌گرایی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت می‌باشد ، پیشنهادهای ذیل ارائه می‌گردد:

۱-تمرکز کردن برروی جنبه‌های مثبت زندگی که می‌توان یک روش جالب برای تغییر تفکرمنفی 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 درنظر گرفتن جنسیت دانش‌آموزان از سوی عوامل اجرایی مدرسه.

باتوجه به نتایج مبنی براینکه 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

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

ب) پیشنهادها 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) پیشنهادها 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 کمال گرایی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. سال سی و چهارم ، شماره ۱، صص ۱۹- ۱.

بشارت،محمد علی. (۱۳۹۸). بررسی رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و مکانیسم های دفاعی دانشجویان دانشگاه تهران. مجله پژوهش های روانشناختی - شماره ۱۵ [علمی-پژوهشی] .(۱۶ صفحه - از ۷ تا ۲۲).

پاشا شریفی،حسینی ،محمد حسین،حسن زاده ،رمضان .(۱۳۹۰). روشهای تحقیق درعلوم 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

حیدری نسب ،لیلا؛ منصور ، محمود؛ آزاد فلاح ، پرویز؛ شعیری ، محمد رضا.(۱۳۸۶). روایی و اعتبار پرسشنامه سبک های دفاعی در نمونه های ایرانی، دانشور، ۲۲ صص ۲۶-۱۱.

رکابدار،قاسم؛سلیمانی،بهاره.(۱۳۹۹) .شناسایی گونه های کمال‌گرایی و اثر آن در کنار جنسیت بر نگرش دانشجویان به کارآفرینی انشجویان مقطع کارشناسی رشته های اقتصاد، حسابدار 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 کمال‌گرایی و موفقیت تحصیلی دانش آموزان .پایان نامه کارشناسی ارشد.. دانشگاه شهید بهشتی.

شهبازی راد، افسانه ومارال حقیقی کرمانشاهی.(۱۳۹۸). رابطه کمال‌گرایی و سبک های مقابله با استرس درداندشجویان 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

علیزاده صحرایی و همکاران .(۱۴۰۰). رابطه باورهای عیر منطقی با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان نوشهر.فصلنامه مطالعات روان شاختی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا س .دوره ۶.شماره۱ .

کریمی ،یوسف و همکاران.(۱۴۰۰) .نظریه های شخصیت دوان شولتز. تهران

محمودی حجت .(۱۴۰۰) . نقش متغیر میانجی تنظیم هیجان شناختی در رابطه ی میان کمال‌گرایی و درماندگی روانی . پایان نامه کارشناسی ارشددانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران.

نامجو ،محدثه؛کافی،سید موسی؛حکیم جوادی،منصور؛لواسانی،مسعود.(۱۳۹۸). بررسی رابطه بین کمال‌گرایی، 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 revie of research and treatment. Clinical psychology Review, 6 879-906.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]

The Relationship Between Perfectionism and Defensive Styles in Adolescents

Eghlima kakouei[1]

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

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-15]