



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بررسی رابطه کمال گرایی با افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد بوشهر

سارا بیجار زهی<sup>۱</sup>، فخرالسادات پارسائیان<sup>۲</sup>، فاطمه آهنگر<sup>۳</sup>، سمیرا پره زن<sup>۴</sup>

۱- کارشناسی فناوری اطلاعات مجتمع آموزشی عالی سراوان

۲- کارشناسی گرافیک دانشگاه علمی و کاربردی فرهنگ و هنر یزد

۳- کارشناسی ارشد معماری دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران

۴- کارشناسی مهندسی مکانیک دانشگاه تبریز

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه کمالگرایی با افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد بوشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ است که از بین این دانشجویان ۵۵ نفر به صورت نمونه گیری خودکار انتخاب شد. با استفاده از نرم افزار SPSS و استفاده از روش های آمار توصیفی و استنباطی بدست آمد. در بررسی رابطه بین کمال گرایی و افسردگی در افراد بدست آمد بین افسردگی و کمالگرایی همبستگی معناداری وجود ندارد. به طوری که که نمرات افسردگی بیشتر دارند کمالگرایی در آنها کمتر است.

**کلمات کلیدی:** کمال گرایی، افسردگی، بوشهر، دانشگاه آزاد



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

با جست و جو دقیق در حالات و روحیات انسان به این نتیجه می رسیم که انسان خواهان خوبی و کمال است و تصور کامل و بی عیب بودن برای انسان عیبی ندارد و اگر همه ما این نگرش را در وجود خود پرورش داده باشیم و برای بارور کردن آن تلاش کنیم جهان ما رشد می کند. پیشرفت لازمه ی هر جامعه ایی داشتن افراد سالم و با نشاط است روابط سالم با دیگران می تواند موجب تکامل و رشد شخصیت بشود. هورنای (۱۹۵۰) نظریه پرداز معروف رویکرد روان کاوی اظهار می دارد: افراد کمال گرا با وجود تظاهر به استقلال فکری و عاطفی در حقیقت بسار کم اراده و دائمًا برای اخذ تصمیم به دیگران متکی می شوند به شدت بر روی عقاید دیگران نسبت به خود حساب می کنند و اینکه دیگران آنها را اشخاص کامل بدانند برای آنها مهم است. لذا خود را در دامن پایان ناپذیر گرفتار می بینند و مستعد انواع آسیب روانی خواهند بود. ارتباط کمال گرایی با دیگر متغیرهای مهم همانند افسردگی نیز مرد توجه برخی پژوهشگران قرار گرفته است بسیاری از محققان شواهدی دال بر ارتباط بین سلامت روانی و ویژگی شخصیتی کمال گرایی ارائه نموده اند و نتایج برخی پژوهش نشان می دهد که کمال گرایی با پیامدهای منفی مختلفی نظیر احساس شکست و عزت نفس پایین و همچنین برخی اختلالات روانی نظیر بی اشتها، روانی، افسردگی و اختلالهای شخصیت رابطه دارد پس کمال گرایی یک ویژگی منفی ایس که با سلامت روان رابطه دارد.

افسردگی از مهم ترین اختلالات خلقی و ناراحتی های روانی است که به طرق مختلف بر انسان اثر می گذارد و علایم آن در جنبه های مختلف اعمال ظاهر می شود افسردگی انگیزش انسان را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث می شود که فرد نتواند تمرکز پیدا کند و در مورد خودش و دنیا و آینده افکار و عقاید منفی داشته باشد رفتارهای زیستی بدن مثل خواب و میزان هورمون ها و مواد شیمیایی مغز نیز در افسردگی دچار اختلال می شود در گذشته تصور می شود.

## بیان مسئله

رویکرد روان شناختی به کمال گرایی با دیدگاه فروید در مورد این مقوله به عنوان نشانه عمومی نورو و سواس که بر اساس آن یک فرامن خشن و تنبیه گر، پیشرفت ها و عملکردهای عالی را طلب می کند، آغاز شد. طبق این دیدگاه آسیب شناختی کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آن ها که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می باشد تعریف شده است. از سوی دیگر محققان با طرح کمال گرایی کنش وار در مقابل کمال گرایی نا کنش گر کمال گرایی سالم در مقابل کمال گرایی ناسالم یا کمال گرایی بهنجار در مقابل کمال گرایی نورو تیک جنبه های مثبت را در مقابل جنبه های را در مقابل جنبه های منفی این سازه متمایز کرده اند. در واقع کمال گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می برد و در عین حال محدودیت های شخصی را به رسمیت می شناسد. کمال گرایی دگرمدار بیان گر تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران می باشد و کمال گرایی جامعه مدار به احساس ضرورت رعایت معیارها و بر آورده ساختن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم به منظور کسب تایید اطلاق می شود.

افسردگی نوعی عصبانیت ابراز نشده نهفته است که عامل آن ضعف و درماندگی می باشد. افراد افسرده از دست تمام دنیا به خاطر اینکه به وی کمک نمی کنند گلایه مند و عصبانی هستند و به خاطر ضعف فردی بیشتر از همه از دست خود عصبانی هستند و تنفر دارند نظریه کارل آراجرز در سال (۱۹۸۵-۱۹۹۸) ارزش های مشروط یعنی کودک برای ارزشمند بودن شرط هایی قایل می شود و تنها در شرایط خاص خود را ارزشمند می یابد کودک باید از رفتار یا تفکر که پسند مادر نیست و مخالف معیارهایی است که او یاد گرفته است، بپرهیزد در نتیجه بعدها در شخص بزرگسال حالت تدافعی فعال می شود و در نتیجه حالت تدافعی، محدود شدن آزادی فردی و عیان نشدن کامل ماهیت حقیقی یا خود اوست ارزش های مشروط در نظریه راجرز با جنبه دگرمدار کمال گرایی ارتباط دارد (شولترز-۱۹۷۷).

## سوالات پژوهش:

۱. آیا کمال گرایی افسردگی را افزایش می دهد؟



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۲. آیا افسردگی رابطه تنگاتنگی با کمال گرایی دارد؟

## ضرورت پژوهش

افرادی که دارای سلامت روانی بهتر و موفقیت‌ها و شادکامی‌های پی‌در پی در زندگی هستند می‌توانند جز افرادی باشند که به آینده امیدوارند و این امر باعث به وجود آمدن خانواده و جامعه‌ای سالم می‌گردد. تلاش برای کمال‌گرایی یک جنبه ذاتی انسان است از سوی دیگر خانواده یکی از جنبه‌های مهم و تاثیر پذیر زندگی انسان است که در رشد فرد نیز موثر است کودکان پدر و مادر را الگو می‌سازند و آن‌ها نیز زمینه رشد و پیشرفت کودکان را فراهم می‌آورند از طرفی نفوذ والدین به فرزندان نیز فقط جنبه ارثی ندارد بلکه آن‌ها در آشنایی کودک به زندگی جمعی و فرهنگ جامعه نیز نقش موثری را دارند موقعیت اجتماعی خانواده، وضع اقتصادی، افکار و عقاید، آداب و رسوم و ایده‌آن‌ها و آرزوهای والدین و سطح تربیت آن‌ها در شیوه و رفتار کودکان نفوذ فراوان دارد. پرورش روحیه کمال‌گرایی در کودکان توسط والدین به ظاهر ویژگی مثبتی است زیرا باعث رقابت بین افراد می‌شود ولی در باطن امری منفی است زیرا زمینه‌ساز بسیاری از اختلالات روانی مثل وسواس، افسردگی و اضطراب و استرس است. راه حل‌هایی برای کاهش میزان کمال‌گرایی منفی و افزایش کمال‌گرایی مثبت در حد نرمال هستیم که در نتیجه باعث ایجاد افراد و جامعه‌ای ایده‌آل می‌شود.

## اهداف تحقیق

هدف کلی پژوهش:

۱. بررسی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

## سوالات تحقیق

- ۱- میزان افسردگی در بین دانشجویان دختر شهر بوشهر چگونه است؟
- ۲- میزان افسردگی در بین دانشجویان دختر ورودی‌های مختلف چگونه است؟
- ۳- آیا بین استمرار در فعالیت‌های ورزشی و افسردگی در بین دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

## فرضیه تحقیق

۱- بین کمال‌گرایی با افسردگی رابطه وجود دارد.

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش

تعریف مفهومی کمال‌گرایی:

کمال‌گرایی مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا در عملکرد است که با خود ارزشیابی‌های انتقادی افراطی همراه است توقع عملکرد بیش از آنچه موقعیت می‌طلبد از دیگران یا از خود داشتن (کاپلان، ۱۳۷۱).

تعریف عملیاتی کمال‌گرایی: کمال‌گرایی میزان نمره‌ای است که آزمودنی در آزمون تعریف مفهومی افسردگی:

افسردگی نورتیک، اندوه شدید و غمگین را شامل می‌شود که غالباً تحت تاثیر یک رویداد محیطی از قبیل از دست دادن عزیزان بوجود می‌آید (دانیل ری، ۱۹۷۲).

## تعاریف عملیاتی:

تعریف عملی افسردگی:

افسردگی نمره‌ای است که آزمودنی در آزمون افسردگی بک به دست می‌آورد.

تعریف کمال‌گرایی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سازه کمال گرایی در دهه های اخیر مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته و هر کدام به مقتضای دیدگاه خود از آن تعزیت متفاوتی ارائه داده اند با این وجود اکثر محققان بر این توافق دارند که معیارهای بالا برای عملکرد مفهوم اساسی کمال گرایی است.

فرهنگ وبستر<sup>۱</sup>: کمال گرایی را « عقیده و باوری می داند که اصلاح آرمانی منش و اخلاقی، هدف اصلی نقش های اخلاقی است یا کمال گرایی در حکمت الهی به این معنی است که معصوم بودن در زندگی امکان پذیر است.»

هالنور (۱۹۶۵) می نویسد، کمال گرایی نشان دهنده میل و علاقه فرد نسبت به درک محیط اطراف خود به صورت اصطلاحات « کم یا هیچ<sup>۲</sup> » است که به موجب آن نتایج ممکن، موفقیت های کامل یا شکست های کامل می باشند. (۱۹۳۴)

ویژمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۰) معتقد است. کمال گرایی نیاز شدید برای پیشرفت است و این گرایش به صورت معیارهای شخصی بالا و غیر واقع بینانه آشکار می شود. ( به نقل از بلت ۱۹۹۵).

کلی اینک<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) کمال گرایی را اعتقاد فرد به کامل بودن و احساس اضطراب و فشار روانی بالا و ترس از این که نتواند مطابق انتظارات خود زندگی کند، تعریف نماید.

فرست و همکاران (۱۹۹۰-۱۹۱۰۰) مقیاس کمال گرایی شش بعدی را ساختند که شش عامل را به این شرح می سنجند نگرانی در مورد اشتباهات، معیارهای شخصی، انتظارات والدین، انتقاد گری والدین، تردید در اعمال، سازمان یافتگی، یافته ها نشان داد. زیر مقیاس ( نگرانی در مورد اشتباهات) عامل اصلی کمال گرایی محسوب می شود و سطوح بالاتر از کمال گرایی با فراوانی شدت بیشتر نشانه های اختیارات روان شناختی مرتبط است.

## پیشینه خارجی پژوهش

هویت پاول و نلت گوردن در سال ۲۰۰۹ سه مقیاس نشانه شناسی افسردگی و چندین مقیاس کمال گرایی را از جمله کمال گرایی خود مدار، کمال گرایی دیگر مدار و کمال گرایی جامعه مدار به ۲۱۵ دانشجو دادند که تکمیل کنند. افسردگی از طریق افسردگی خود سنجی و پرسش نامه تجربه افسردگی اندازه گیری شده کمال گرایی بسیار با شدت افسردگی همبستگی داشت.

- پژوهشی که توسط سادلر، داگلاس، لائوری در سال ۱۹۹۳ انجام شد مقیاس های کمال گرایی و تعلل تحصیلی و افسردگی در ۱۵۰ دانشجو لیسانس و فوق لیسانس مورد اجرا قرار دادند. تجزیه و تحلیل ها نشان داد که انواع کمال گرایی خود مدار، دیگر مدار و کمال گرایی تعیین شده از لحاظ اجتماعی و تعلل هر کدام به طور جداگانه و قطعی با افسردگی همبستگی داشته است به هر حال فقط کمال گرایی تعیین شده از لحاظ اجتماعی با تعلل تحصیلی رابطه داشت.

- در پژوهشی دیگر سادلر و ساکس ۱۹۹۴ تاثیر کمال گرایی زیاد بر افسردگی دانشجویان دانشگاه مورد بررسی قرار دادند. به نظر این پژوهشگران کمال گرایی و سهل انگاری آموزشی و تحصیلی هر دو در تبیین افسردگی دانشجویان حائز اهمیت هستند ولی فقط بعد خویشتن مدار کمال گرایی نه بعد اجتماعی آ» با سهل انگاری تحصیلی همبستگی داشت.

بلت (۱۹۹۵) در مقاله خود تحت عنوان «ضایعات کمال گرایی»: راه حل هایی برای درمان افسردگی به نقل از عده ای از محققان بیان می دارد: بر اساس مطالعه های دقیق بیماران بستری و سرپایی نامتنجس و گروهی از دانشجویان مشخص شد که کمال گرایی خود مدار و کمال گرایی اجتماعی با بسیاری از قصدهای خود کشی مرتبط می باشد و این نوع ارتباط قابل ملاحظه خصوصاً در میان جوانان مستعد و باهوش شدت بیشتری دارد. بعضی از محققین معتقدند شواهد موجود بین ارتباط کمال گرایی و خودکشی در بین افراد باهوش اغلب نظری است و در این زمینه تحقیقات بیشتری نیاز می باشد. از سوی دیگر

<sup>۱</sup>. Websters new Amerioon Dictionary



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بلوس و اریکسون معتقدند به این دلیل که نوجوانان تمایل زیادی به ایده آلیسم دارند به احتمال زیاد کما گرایبی در آنان شیوع پیدا می کند.

سادلر و بوکامند (۱۹۹۵) طی پژوهش خود بر روی یک نمونه ۱۱۰ دانشجویان دریافتند کمال گرایی القا شده اجتماعی با نمرات افسردگی همبستگی مثبت دارد.

در پژوهشی نلت و همکاران (۱۹۸۹) و هویت ودیک (۱۹۸۶) طی مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که کمال گرایی خود مدار با سازگاری شخصی ضعیف فقط زمانی که فرد کمال کمال گرا با بعضی از فشارهای روانی مواجه یا در رسیدن به هدفی دچار شکست می شود و یا رویدادهای منفی زندگی را تجربه می کند ارتباط دارد. همچنین دریافتند که بین نمرات بالایی از میانگین کمال گرایی و اندازه گیری استرس و افسردگی در پرسشنامه افسردگی یک رابطه مثبت وجود دارد.

## پژوهش های داخلی

در پژوهشی که توسط خانم فاطمه باک با راهنمایی استاد موسی زاده با موضوع بررسی رابطه کمال گرایی با افسردگی در میان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد بوشهر انجام شده است فرض کلی بر این است که با افزایش کمال گرایی میزان افسردگی افزایش می یابد و یا با کاهش کمال گرایی افسردگی نیز کاهش می یابد.

در پژوهش حاضر ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر که از میان رشته های مختلف به طور تصادفی نظام دار انتخاب شده بود شرکت داشتند. نتایج تحلیلی آماری نشان داد که با افزایش کمال گرایی افسردگی نیز افزایش می یابد بنابراین فرضیه کلی پژوهش تایید می شود.

حسینی (۱۳۵۲) پژوهشی را بر روی دانشجویان موفق و ناموفق دانشگاه شیراز انجام داد. نتایج نشان داد که ۹۰ درصد این دانشجویان از خانواده هایی آمده اند که با محاسبه والدین تعداد آنها از شش نفر نیز کمتر نبوده است. افراد موفق از طبقه اجتماعی متوسط و اقتصادی متوسط و بالا بودند و دلیل آن اهمیتی است که این طبقه به تحصیل می دهند در طبقه پایین دانشجویان ناموفق در اکثر مشکلات تامین مخارج تحصیل، مشکلات ارتباط خانوادگی و عوامل جانبی موثر در تحصیل ناموفق بودند.

در پژوهش دیگری تحت عنوان بررسی الگوهای ذهنی طرحواره های کمال گرایی و تایید خواهی در افسردگی که توسط نوش زاد سام خانیانی- رخساره یکه یزدان دوست و علی اصغر نژاد فرید صورت گرفته هدف بررسی دو دیدگاه متفاوت درباره تفکر افسردگی است دیدگاهی که افسردگی را بازتابی از افزایش عمومی، استرس پذیری ساخارها و خاطرات منفی می داند با دیدگاهی که تفکر افسردگی را بازتابی از تغییر در سطح کلی تر بازنمایی های شناختی تعریف می کند.

## جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر که در نیمسال اول سال تحصیلی (۱۴۰۲-۱۴۰۱) مشغول به تحصیل بودند تشکیل می دهند.

## نمونه آماری و روش نمونه گیری

نمونه پژوهش حاضر ۱۰۰ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر می باشد که در رشته های برق، علوم تربیتی، مامایی، هنر و عربی مشغول به تحصیل اند و این انتخاب به روش تصادفی صورت گرفته است.

## روش اجرا یا روش جمع آوری اطلاعات

پس از نمونه گیری به روش تصادفی تعداد ۱۰۰ دانشجوی دختر و پسر با نسبت مساوی بین رشته های برق، علوم تربیتی، مامایی، هنر و عربی به پرسشنامه کمال گرایی مثبت و منفی و پرسشنامه افسردگی یک پاسخ دادند



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه کمال گرایی: همکاران (۲۰۰۹) ساخته محمدی (۱۳۹۲) ترجمه

افسردگی	نمرات	همبستگی
۰/۱۸	همبستگی	کمالگرایی
۰/۴۳	سطح معناداری	
۲۱	تعداد	

این پرسشنامه توسط شورت شده و در ایران توسط دکتر شده است. این مقیاس یک

آزمون ۴۰ سوالی است که ۲۰ ماده آن کمال گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال گرایی منفی را می سنجد.

حداقل نمره آزمودنی ها در هر یک از مقیاس های آزمون ۱۰۰ خواهند بود. اعتبار سازه این مقیاس توسط هس پراپاوسیل و اونز (۱۹۹۵) مورد تایید قرار گرفته است. هس و همکاران (۲۰۰۴) در یک نمونه بزرگتر نشان دادند که این مقیاس ساختار عاملی قابل قبول و همسانی درونی بالایی دارد. در مطالعه هس و همکاران ضریب آلفای کرونباخ برای کمال گرایی مثبت ۰/۸۴ و برای کمال گرایی منفی ۰/۸۳ می باشد نتایج پژوهش هس و همکاران (۲۰۰۴) نیز از دو عاملی بودن کمال گرایی حمایت می کند.

۲- پرسشنامه افسردگی بک: این مقیاس خود گزارشی ۲۱ ماده ای است و هر ماده دارای ۴ گزینه به ترتیب (الف- ب- ج و د) است که بر اساس مقادری (۰ و ۱ و ۲ و ۳ و ۴) نمره گذاری می شود گرفتن نمره بالا در مقیاس نشان دهنده افسردگی بالا می باشد.

## روش تجزیه و تحلیل

برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش حاضر از روش های موجود در آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. با توجه به جدول فوق بالاترین فراوانی مربوط به افراد دارای سن ۲۳ سال (۲۸/۸ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به سن ۲۷ سال به بالا میباشد.

با توجه به جدول فوق بالاترین فراوانی مربوط به رشته تحصیلی مامایی و کمترین فراوانی در بین افراد دارای رشته تحصیلی عربی می باشد.

فراوانی وضعیت تاهل در نمونه مورد مطالعه

تاهل	تعداد	درصد
مجرد	۲۶	۴۷
متاهل	۳۴	۵۳
جمع	۵۵	۱۰۰

میانگین و انحراف معیار متغیر های سن ، کمالگرایی و افسردگی

گزاره	سن	کمال گرایی مثبت	کمال گرایی منفی	افسردگی
میانگین	۲۴/۵	۷۵/۵	۵۷/۵	۱۴/۴
انحراف معیار	۷/۱	۷۶	۵۷	۱۲

جدول فوق میانگین ، انحراف معیار را نشان می دهد .

## آمار استنباطی

فرضیه اول: بین کمالگرایی و افسردگی رابطه وجود دارد .



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

با توجه به اینکه آزمون در دو سطح کمی مطرح شده است از آزمون همبستگی برای بررسی این فرضیه استفاده شده است . سطح معناداری آزمون بالاتر از حد استاندارد یعنی ۰/۰۵ است بنابراین بین افسردگی و کمالگرایی مثبت و منفی همبستگی معناداری وجود ندارد .

نمرات همبستگی نشان دهنده میزان همبستگی مثبت در کمالگرایی مثبت و میزان همبستگی منفی در کمالگرایی منفی هستند به طوری که افرادی که دارای افسردگی بالاتری هستند نمرات کمالگرایی بالاتری دارند و افرادی که نمرات افسردگی بیشتر دارند کمالگرایی منفی در آنها کمتر است .

## نتیجه گیری

در این پژوهش با معرفی مقیاس افسردگی دانشجو، ویژگی های روان سنجی آن مورد بررسی قرار گرفت مقیاس مذکور با توجه به حساسیت مسایل فرهنگی و اجتماعی در تشخیص افسردگی که می تواند از تشخیص مبهم یا نادرست ممانعت کرده و اثر بخشی تلاش های دست اندرکاران بهداشت روانی را تسریع و تسهیل نماید، حایز اهمیت می باشد. به گونه ای که در بررسی متون پژوهشی مطرح گردید، جمعیت دانشجو و دانش آموز و خلق و خوی حاکم بر آن به مانند هر نمونه اجتماعی دیگر دارای خصایص ویژه ای است (کاکس و همکاران، ۱۹۹۹، وایزمن ، پیرز و رامل ۲۰۰۰، کیتا مورا و همکاران ۲۰۰۴، اسمیت و رزنشایتن و کراناس ۲۰۰۱، استیر و کلارک ۱۹۹۷). مقیاس افسردگی با عنایت به ویژگی های خاص افسردگی در قشر مذکور و به منظور شناخت و تشخیص اطمینان بخش این اختلال ساخته شده است. مقیاس افسردگی دارای دو مزیت عمده است: اولاً خرده مقیاس ها از اعتبار مطلوبی برخوردار هستند ثانیاً قابلیت اعتماد مقیاس و خرده مقیاس های افسردگی به لحاظ جنسیتی در زنان بیشتر از مردان است. در فرم اصلی مقیاس افسردگی کاواجا برآیند (۲۰۰۶) همسانی درونی کل سؤال ها را به واسطه محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش نمودند. با توجه به این که روایی محتوا جنبه عقلی و منطقی داشته نمی توان نتیجه را بر اساس روش های آماری به صورت یک ضریب عددی تعیین نمود، لذا تأیید متخصصان مربوطه در امر ارزیابی روایی صوری و منطقی مقیاس افسردگی ملاک واقع گردید.

در بررسی رشته تحصیلی در بین افراد بدست آمد بالاترین فراوانی مربوط به رشته تحصیلی مامایی و کمترین فراوانی در بین افراد دارای رشته تحصیلی عربی می باشد. در بررسی وضعیت تاهل در بین افراد بدست آمد عداد افراد مجرد (۲۶) (۴۷ درصد) و فراوانی افراد متاهل ۲۹ (۵۲درصد) گزارش شده است. در بررسی وضعیت تحصیلی افراد بدست آمد بالاترین درصد پاسخ مربوط به افراد ترم ۶ (۳۵/۱درصد) و کمترین فراوانی مربوط به افراد ترم ۳ (۲/۴) میباشد. در بررسی رابطه بین کمالگرایی و افسردگی در افراد بدست آمد بین افسردگی و کمالگرایی همبستگی معناداری وجود ندارد. به طوری که که نمرات افسردگی بیشتر دارند کمالگرایی در آنها کمتر است



## محدودیت ها

- ۱) محدود بودن حجم نمونه
- ۲) نداشتن معیاری برای سنجیدن پاسخ های مصنوعی یا دروغین برخی آزمودنی ها
- ۳) مبهم بودن برخی از سوالات در شیوه پاسخگویی به آنها برای برخی آزمودنی ها

## پیشنهادها

- ۱- فرصت زمانی مناسب برای انجام عملیات پژوهش وجود داشته باشد تا بتوان اطلاعات جامع و وسیعی بدست آورد .
- ۲- موضوع در گستره وسیع جغرافیایی صورت گیرد تا نتیجه ای مطبوع و منطقی حاصل شود.
- ۳- پیشنهاد می شود تحقیقاتی در رابطه افسردگی و کمالگرایی افراد انجام گیرد

## منابع

- ۱- بررسی مقایسه ارتباط بین افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر مقطع دبیرستان شهرستان مشگین شر- پایان نامه کارشناسی- سمیه عبدالعلی زاده و عادلہ قربان زاده- تابستان، ۱۳۹۵
- ۲- بررسی افسردگی و شناخت درمانی آن- پایان نامه کارشناسی- نازلی شعبانی- ۱۳۹۳.
- بررسی میزان افسردگی و برخی از عوامل مرتبط با آن در بین دانش آموزان دوره متوسطه در سال تحصیلی ۹۳-۹۴- پایان نامه کارشناسی- ملیحه وحدتی پور- ۹۳-۹۴
- ۳- بررسی میزان افسردگی در بین دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهرستان بوشهر- پایان نامه کارشناسی- شهرور پرورش- خرداد ماه، ۱۳۹۳
- ۴- شناخت درمانی- علوم تربیتی افسردگی- دیوید برنز- مهدی قراچه داغی- چاپ ۱۵- نشر دایره- بهار ۱۳۹۴- چاپ میزان