



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## بررسی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی در بین دانش‌آموزان

سمانه صمدی<sup>۱</sup>، فاطمه قربانی تجرق<sup>۲</sup>، مریم مدنی<sup>۳</sup>، زهرا اصغری<sup>۴</sup>، محدثه حسین نژاد<sup>۵</sup>  
۱- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز  
۲- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز  
۳- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز  
۴- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز  
۵- کارشناسی علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز

[samaneh.smd@gmail.com](mailto:samaneh.smd@gmail.com)

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی در بین دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ صورت پذیرفت. افسردگی نمره‌ای است که آزمودنی در آزمون افسردگی بک به دست می‌آورد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان آذربایجان شرقی که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند تشکیل می‌دهند. پس از نمونه‌گیری به روش تصادفی تعداد ۱۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر با نسبت مساوی بین پایه‌های مختلف ابتدایی به پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی و پرسشنامه افسردگی بک پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش‌های موجود در آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. بنابراین، مقاله نشان می‌دهد که کمال‌گرایی می‌تواند عاملی مهم در ایجاد و تشدید افسردگی در دانش‌آموزان باشد. لذا، به منظور حفظ سلامت روانی دانش‌آموزان، ضرورت دارد که به شناخت و مدیریت کمال‌گرایی در این گروه از افراد توجه ویژه‌ای داشته شود. ارائه راهکارها و مشاوره‌های مناسب به دانش‌آموزان می‌تواند کمک کند تا با استانداردهای مناسب‌تری برای خود مواجه شوند و از افسردگی جلوگیری کنند.

**کلمات کلیدی:** مدرسه، دانش‌آموز، کمال‌گرایی، افسردگی، ابتدایی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

با جست‌وجو دقیق در حالات و روحيات انسان به این نتیجه می‌رسیم که انسان خواهان خوبی و کمال است و تصور کامل و بی‌عیب 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 می‌کند. پیشرفت لازمه هر جامعه‌ای داشتن افراد سالم و بانشاط است روابط سالم با دیگران می‌تواند موجب تکامل و رشد شخصیت بشود. هورنای (۱۹۵۰) نظریه‌پرداز معروف رویکرد روان‌کاوی اظهار می‌دارد: افراد کمال‌گرا با وجود تظاهر به استقلال فکری و عاطفی در حقیقت بسیار کم‌اراده و دائماً برای اخذ تصمیم به دیگران متکی می‌شوند به‌شدت بر روی عقاید دیگران نسبت به خود حساب می‌کنند و اینکه دیگران آن‌ها را اشخاص کامل بدانند برای آن‌ها مهم است. لذا خود را در دامن پایان‌ناپذیر گرفتار می‌بینند و مستعد انواع آسیب روانی خواهند بود. ارتباط کمال‌گرایی 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 کمال‌گرایی ارائه نموده‌اند و نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی با پیامدهای منفی مختلفی نظیر احساس شکست و عزت‌نفس پایین و همچنین برخی اختلالات روانی نظیر بی‌اشتهایی روانی، افسردگی و اختلال‌های شخصیت رابطه دارد پس کمال‌گرایی یک ویژگی منفی ایست که با سلامت روان رابطه دارد.

افسردگی از مهم‌ترین اختلالات خلقی و ناراحتی‌های روانی است که به طرق مختلف بر انسان اثر می‌گذارد و علائم آن در جنبه‌های مختلف اعمال ظاهر می‌شود افسردگی انگیزش انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود 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 هورمون‌ها و مواد شیمیایی مغز نیز در افسردگی دچار اختلال می‌شود در گذشته تصور می‌شود.

## بیان مسئله

رویکرد روان‌شناختی به کمال‌گرایی با دیدگاه فروید در مورد این مقوله به‌عنوان نشانه عمومی نوروز و سواس که بر اساس آن یک فرامن خشن و تنبیه‌گر، پیشرفت‌ها و عملکردهای عالی را طلب می‌کند، آغاز شد. طبق این دیدگاه آسیب‌شناختی کمال‌گرایی به‌منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها که با خود ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد، تعریف شده است. از سوی دیگر محققان با طرح کمال‌گرایی کنش وار در مقابل کمال‌گرایی نا کنش گر کمال‌گرایی سالم در مقابل کمال‌گرایی ناسالم یا کمال‌گرایی بهنجار در مقابل کمال‌گرایی نوروپاتیک جنبه‌های مثبت را در مقابل جنبه‌های نا در مقابل جنبه‌های منفی این سازه متمایز کرده‌اند. در واقع کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد. کمال‌گرایی دگر مدار بیان‌گر تمایل به داشتن انتظارات افراطی و ارزشیابی انتقادی از دیگران می‌باشد. کمال‌گرایی جامعه مدار به احساس ضرورت رعایت معیارها و بر آورده ساختن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم به‌منظور کسب تأیید اطلاق می‌شود.

افسردگی نوعی عصبانیت ابراز نشده نهفته است که عامل آن ضعف و درماندگی می‌باشد. افراد افسرده از دست تمام دنیا به خاطر اینکه به وی کمک نمی‌کنند گلایه‌مند و عصبانی هستند و به خاطر ضعف فردی بیشتر از همه از دست خود عصبانی هستند و تنفر دارند نظریه کارل راجرز در سال (۱۹۸۵-۱۹۹۸) ارزش‌های مشروط یعنی کودک برای ارزشمند بودن شرط‌هایی قائل می‌شود و تنها در شرایط خاص خود را ارزشمند می‌یابد 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 می‌شود و در نتیجه حالت تدافعی، محدود شدن آزادی فردی و عیان نشدن کامل ماهیت حقیقی یا خود اوست ارزش‌های مشروط در نظریه راجرز با جنبه دیگرمدار کمال‌گرایی ارتباط دارد (شولترز، ۱۹۷۷).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## سؤالات پژوهش

۱. آیا کمال‌گرایی افسردگی را افزایش می‌دهد؟
۲. آیا افسردگی رابطه تنگاتنگی با کمال‌گرایی دارد؟

## ضرورت پژوهش

افرادی که دارای سلامت روانی بهتر و موفقیت‌ها و شادکامی‌های پی‌درپی 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 تأثیرپذیر زندگی انسان است که در رشد فرد نیز مؤثر 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 مؤثری را دارند موقعیت اجتماعی خانواده، وضع اقتصادی، افکار و عقاید، آداب و رسوم و ایده آن‌ها و آرزوهای والدین و سطح تربیت آن‌ها در شیوه و رفتار کودکان نفوذ فراوان دارد. پرورش روحیه کمال‌گرایی در کودکان توسط والدین به‌ظاهر 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. راه‌حلی برای کاهش میزان کمال‌گرایی منفی و افزایش کمال‌گرایی مثبت در حد نرمال هستیم که در نتیجه باعث ایجاد افراد و جامعه‌ای ایده آل می‌شود.

## اهداف تحقیق

### هدف کلی پژوهش:

۱. بررسی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی در بین دانش‌آموزان آذربایجان شرقی

## سؤالات تحقیق

۱. میزان افسردگی در بین دانش‌آموزان دختر استان آذربایجان شرقی چگونه است؟
۲. میزان افسردگی در بین دانش‌آموزان دختر پایه‌های 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:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

افسردگی نورتیک، اندوه شدید و غمگین را شامل می‌شود که غالباً تحت تأثیر 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

سازه کمال‌گرایی در دهه‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته و هرکدام به مقتضای دیدگاه خود از آن تعزیت متفاوتی ارائه داده‌اند. با این وجود اکثر محققان بر این توافق دارند که معیارهای بالا برای عملکرد مفهوم اساسی کمال‌گرایی است. فرهنگ وبستر<sup>۱</sup>: کمال‌گرایی را «عقیده و باوری می‌داند که اصلاح آرمانی منش و اخلاقی، هدف اصلی نقش‌های اخلاقی است یا کمال‌گرایی در حکمت الهی به این معنی است که معصوم بودن در زندگی امکان‌پذیر است».

هالنور (۱۹۶۵) می‌نویسد، کمال‌گرایی نشان‌دهنده 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، موفقیت‌های کامل یا شکست‌های کامل می‌باشند. (۱۹۳۴)

ویزمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۰) معتقد است. کمال‌گرایی نیاز شدید برای پیشرفت است و این گرایش به صورت معیارهای شخصی بالا و غیرواقعی بینانه آشکار می‌شود. (به نقل از بلت ۱۹۹۵).

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

فرست و همکاران (۱۹۹۰-۱۹۱۰) مقیاس کمال‌گرایی شش بعدی را ساختند که شش عامل را به این شرح می‌سنجد: نگرانی در مورد اشتباهات، معیارهای شخصی، انتظارات والدین، انتقاد گری والدین، تردید در اعمال، سازمان‌یافتگی، یافته‌ها نشان داد. زیر مقیاس (نگرانی در مورد اشتباهات) عامل اصلی کمال‌گرایی محسوب می‌شود و سطوح بالاتر از کمال‌گرایی با فراوانی شدت بیشتر نشانه‌های اختیارات روان‌شناختی مرتبط است.

### پیشینه خارجی پژوهش

هویت پاول و نلت گوردن در سال ۲۰۰۹ سه مقیاس نشانه‌شناسی افسردگی و چندین مقیاس کمال‌گرایی را از جمله کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار به ۲۱۵ دانشجویان دادند که تکمیل کنند. افسردگی از طریق افسردگی خودسنجی و پرسش‌نامه تجربه افسردگی اندازه‌گیری شده کمال‌گرایی بسیار با شدت افسردگی همبستگی داشت. پژوهشی که توسط سادلر، داگلاس، لائوری در سال ۱۹۹۳ انجام شد مقیاس‌های کمال‌گرایی و تعلل تحصیلی و افسردگی در ۱۵۰ دانشجویان لیسانس و فوق‌لیسانس مورد اجرا قرار دادند. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که انواع کمال‌گرایی خودمدار، دیگرمدار و کمال‌گرایی تعیین‌شده از لحاظ اجتماعی و تعلل هرکدام به‌طور جداگانه و قطعی با افسردگی همبستگی داشته است به‌رحال فقط کمال‌گرایی تعیین‌شده از لحاظ اجتماعی با تعلل تحصیلی رابطه داشت. در پژوهشی دیگر سادلر و ساکس ۱۹۹۴ تأثیر کمال‌گرایی زیاد بر افسردگی دانشجویان دانشگاه مورد بررسی قرار دادند. به نظر این پژوهشگران کمال‌گرایی و

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



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سهل‌انگاری آموزشی و تحصیلی هر دو در تبیین افسردگی دانشجویان حائز اهمیت هستند ولی فقط بعد «خویشتن مدار کمال‌گرایی نه بعد اجتماعی» با سهل‌انگاری تحصیلی همبستگی داشت.

بلت (۱۹۹۵) در مقاله خود تحت عنوان «ضایعات کمال‌گرایی»: راه‌حلی برای درمان افسردگی به نقل از عده‌ای از محققان بیان می‌دارد: بر اساس مطالعه‌های دقیق بیماران بستری و سرپایی نامتجانس و گروهی از دانشجویان مشخص شد که کمال‌گرایی خود مدار و کمال‌گرایی اجتماعی با بسیاری از قصدهای خودکشی مرتبط می‌باشد و این نوع ارتباط فراوان خصوصاً در میان جوانان مستعد و باهوش شدت بیشتری دارد. بعضی از محققین معتقدند شواهد موجود بین ارتباط کمال‌گرایی و خودکشی در بین افراد باهوش اغلب نظری است و در این زمینه تحقیقات بیشتری نیاز می‌باشد. از سوی دیگر بلوس و اریکسون معتقدند به این دلیل که نوجوانان تمایل زیادی به ایده آلیسم دارند به احتمال زیاد کمال‌گرایی در آنان شیوع پیدا می‌کند. سادلر و بوکامند (۱۹۹۵) طی پژوهش خود بر روی یک نمونه ۱۱۰ دانشجویان دریافتند کمال‌گرایی 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 کمال‌گرایی خود مدار با سازگاری شخصی ضعیف فقط زمانی که فرد کمال‌گرا با بعضی از فشارهای روانی مواجه یا در رسیدن به هدفی دچار شکست می‌شود و یا رویدادهای منفی زندگی را تجربه می‌کند ارتباط دارد. همچنین دریافتند که بین نمرات بالایی از میانگین کمال‌گرایی و اندازه‌گیری استرس و افسردگی در پرسشنامه افسردگی بک رابطه مثبت وجود دارد.

## پژوهش‌های داخلی

در پژوهشی که توسط خانم فاطمه باک باراهنمایی استاد موسی زاده با موضوع بررسی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی در میان دانش‌آموزان انجام شده است فرض کلی بر این است که با افزایش کمال‌گرایی میزان افسردگی افزایش می‌یابد و یا با کاهش کمال‌گرایی افسردگی نیز کاهش می‌یابد. در پژوهش حاضر ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان بوشهر که از میان پایه‌های مختلف به‌طور تصادفی نظام‌دار انتخاب شده بود شرکت داشتند. نتایج تحلیلی آماری نشان داد که با افزایش کمال‌گرایی افسردگی نیز افزایش می‌یابد بنابراین فرضیه کلی پژوهش تأیید می‌شود.

حسینی (۱۳۵۲) پژوهشی را بر روی دانش‌آموزان موفق و ناموفق دانشگاه شیراز انجام داد. نتایج نشان داد که ۹۰ درصد این دانش‌آموزان از خانواده‌هایی آمده‌اند که با محاسبه والدین تعداد آن‌ها از شش نفر نیز کمتر نبوده است. افراد موفق از طبقه اجتماعی متوسط و اقتصادی متوسط و بالابودند و دلیل آن اهمیتی است که این طبقه به تحصیل می‌دهند در طبقه پایین دانش‌آموزان ناموفق در اکثر مشکلات تأمین مخارج تحصیل، مشکلات ارتباط خانوادگی و عوامل جانبی مؤثر در تحصیل ناموفق بودند.

در پژوهش دیگری تحت عنوان بررسی الگوهای ذهنی طرح‌واره‌های کمال‌گرایی و تأیید خواهی در افسردگی که توسط نوش زاده سام خانیانی - رخساره یکه یزدان دوست و علی‌اصغر نژاد فرید صورت گرفته هدف بررسی دو دیدگاه متفاوت درباره تفکر افسردگی است دیدگاهی که افسردگی را بازتابی از افزایش عمومی، استرس پذیری ساختارها و خاطرات منفی می‌داند با دیدگاهی که تفکر افسردگی را بازتابی از تغییر در سطح کلی‌تر بازنمایی‌های شناختی تعریف می‌کند.

## جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان آذربایجان شرقی که در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند تشکیل می‌دهند.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## نمونه آماری و روش نمونه‌گیری

نمونه پژوهش حاضر ۱۰۰ دانش‌آموز آذربایجان شرقی می‌باشد که در دوره اول و دوم ابتدایی مشغول به تحصیل‌اند و این انتخاب به روش تصادفی صورت گرفته است.

## روش اجرا یا روش جمع‌آوری اطلاعات

پس از نمونه‌گیری به روش تصادفی تعداد ۱۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر با نسبت مساوی بین پایه‌های مختلف ابتدایی به پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی و پرسشنامه افسردگی بک پاسخ دادند

## ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه کمال‌گرایی: این پرسشنامه توسط شورت و همکاران (۲۰۰۹) ساخته شده و در ایران توسط دکتر محمدی (۱۳۹۲) ترجمه شده است. این مقیاس یک آزمون ۴۰ سؤالی است که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد.

حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از مقیاس‌های آزمون ۱۰۰ خواهند بود. اعتبار سازه این مقیاس توسط هس پراپاوسیل و اونز (۱۹۹۵) مورد تأیید 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 کمال‌گرایی مثبت ۰/۸۴ و برای کمال‌گرایی منفی ۰/۸۳ می‌باشد نتایج پژوهش هس و همکاران (۲۰۰۴) نیز از دو عاملی بودن کمال‌گرایی حمایت می‌کند.

۲- پرسشنامه افسردگی بک: این مقیاس خود گزارشی ۲۱ ماده‌ای 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 می‌شود گرفتن نمره بالا در مقیاس نشان‌دهنده افسردگی بالا می‌باشد.

## روش تجزیه و تحلیل

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر از روش‌های موجود در آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است

میانگین و انحراف معیار متغیرهای سن، کمال‌گرایی افسردگی

گزاره	سن	کمال‌گرایی مثبت	کمال‌گرایی 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 می‌دهد.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## آمار استنباطی

فرضیه اول: بین کمال‌گرایی و افسردگی رابطه وجود دارد.

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.

## نتیجه‌گیری

در این پژوهش با معرفی مقیاس افسردگی، ویژگی‌های روان‌سنجی آن مورد بررسی قرار گرفت مقیاس مذکور با توجه به حساسیت مسائل فرهنگی و اجتماعی در تشخیص افسردگی که می‌تواند از تشخیص مبهم یا نادرست ممانعت کرده و اثربخشی تلاش‌های دست‌اندرکاران بهداشت روانی را تسریع و تسهیل نماید، حائز اهمیت می‌باشد. به گونه‌ای که در بررسی متون پژوهشی مطرح گردید، جمعیت دانشجوی و دانش‌آموز و خلق‌و‌خوی حاکم بر آن به مانند هر نمونه اجتماعی دیگر دارای خصایص ویژه‌ای است (کاکس و همکاران، ۱۹۹۹، وایزمن، پیرز و رامل و ۲۰۰۰، کیتا مورا و همکاران ۲۰۰۴، اسمیت و رزنشایتن و کراناس ۲۰۰۱، استیر و کلارک ۱۹۹۷). مقیاس افسردگی با عنایت به ویژگی‌های خاص افسردگی در قشر مذکور و به منظور شناخت و تشخیص اطمینان‌بخش این اختلال ساخته شده است. مقیاس افسردگی دارای دو مزیت عمده است: اولاً خرده مقیاس‌ها از اعتبار مطلوبی برخوردار هستند ثانیاً قابلیت اعتماد مقیاس و خرده مقیاس‌های افسردگی به لحاظ جنسیتی در دختران بیشتر از پسران است. در فرم اصلی مقیاس افسردگی کاواجا برآیدن (۲۰۰۶) همسانی درونی کل سؤال‌ها را به واسطه محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش نمودند. با توجه به این که روایی محتوا جنبه عقلی و منطقی داشته نمی‌توان نتیجه را بر اساس روش‌های آماری به صورت یک ضریب عددی تعیین نمود، لذا تأیید متخصصان مربوطه در امر ارزیابی روایی صوری و منطقی مقیاس افسردگی ملاک واقع گردید.

با توجه به مقاله بررسی رابطه کمال‌گرایی با افسردگی در بین دانش‌آموزان، می‌توان نتیجه گرفت که وجود رابطه مستقیم بین کمال‌گرایی و افسردگی در دانش‌آموزان وجود دارد. در این مقاله، پژوهشگران به بررسی تأثیر کمال‌گرایی بر روی سطح

افسردگی در دانش‌آموزان مطالعه نشان می‌دهد که بالایی به کمال‌گرایی بیشترین خطر افسردگی دنبال داشتن استانداردهای	همبستگی کمال‌گرایی	نمرات همبستگی سطح معناداری تعداد	افسردگی
			۰/۱۸
			۰/۴۳
			۲۱

و در صورت عدم دستیابی به این استانداردها، احساس ناکامی و ناراحتی را تجربه می‌کنند که ممکن است منجر به افسردگی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شود. بنابراین، مقاله نشان می‌دهد که کمال‌گرایی می‌تواند عاملی مهم در ایجاد و تشدید افسردگی در دانش‌آموزان باشد. لذا، به منظور حفظ سلامت روانی دانش‌آموزان، ضرورت دارد که به شناخت و مدیریت کمال‌گرایی در این گروه از افراد توجه ویژه‌ای داشته شود. ارائه راهکارها و مشاوره‌های مناسب به دانش‌آموزان می‌تواند کمک کند تا با استانداردهای مناسبتری برای خود مواجه شوند و از افسردگی جلوگیری کنند.

## محدودیت‌ها

۱. محدود بودن حجم نمونه
۲. نداشتن معیاری برای سنجیدن پاسخ‌های مصنوعی یا دروغین برخی آزمودنی‌ها
۳. مبهم بودن برخی از سؤالات در شیوه پاسخگویی به آن‌ها برای برخی آزمودنی‌ها

## پیشنهادها

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

## منابع

۱. بررسی مقایسه ارتباط بین افسردگی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع دبیرستان شهرستان مشکین‌شهر، پایان‌نامه کارشناسی، سمیه عبدالعلی‌زاده و عادلہ قربان‌زاده، تابستان ۱۳۹۵.
۲. بررسی افسردگی و شناخت درمانی آن، پایان‌نامه کارشناسی، نازلی شعبانی، ۱۳۹۳.
۳. بررسی میزان افسردگی و برخی از عوامل مرتبط با آن در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ - پایان‌نامه کارشناسی، ملیحه وحدتی‌پور، ۹۳-۹۴.
۴. بررسی میزان افسردگی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهرستان بوشهر، پایان‌نامه کارشناسی، شهروز پرورش، خردادماه ۱۳۹۳.
۵. شناخت درمانی، علوم تربیتی افسردگی، دیوید برنز، مهدی قراچه‌داغی، چاپ ۱۵، نشر دایره، بهار ۱۳۹۴، چاپ میزان.