

# کمال‌گرایی والدین و اضطراب تحصیلی در کودکان

مولفان:

مهری عبداللہی

زہرا عبداللہی





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# کمال‌گرایی والدین و اضطراب تحصیلی در کودکان

تالیف:

مه‌ری عبداللهی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

زهرا عبداللهی

کارشناس علوم ارتباطات



انتشارات موجک



سرشناسه: عبداللهی، مهری، ۱۳۴۷-

عنوان و نام پدیدآور: کمال‌گرایی والدین و اضطراب تحصیلی در کودکان / تالیف مهری عبداللهی، زهرا عبداللهی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۷۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۲۲۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۷.

موضوع: والدین -- ایران -- تاثیر بر فرزندان -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Parental influences -- Psychological aspects -- Iran -- Case studies

موضوع: کمال‌گرایی -- ایران -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Perfectionism (Personality trait) -- Iran -- Case studies

موضوع: رفتار والدین -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Iran -- Case studies -- Parenting -- Psychological aspects

موضوع: اضطراب عملکردی -- ایران -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Performance anxiety -- Iran -- Case studies

شناسه افزوده: عبداللهی، زهرا، ۱۳۵۲-

رده بندی کنگره: HQ ۷۵۵/۸۵

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۹۶۱۴۹

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: کمال‌گرایی والدین و اضطراب تحصیلی در کودکان

تالیف: مهری عبداللهی، زهرا عبداللهی

مشخصات ظاهری: ۷۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۲۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۲۲۴-۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش گفتار..... ۱

فصل اول: کلیات ..... ۳

۱-۱ بیان مسئله ..... ۳

۲-۱ اهمیت موضوع ..... ۷

۳-۱ تعاریف اصطلاحات ..... ۹

فصل دوم: کمال گرایی ..... ۱۱

۱-۲ مفهوم کمال گرایی ..... ۱۱

۲-۲ تعریف کمال گرایی ..... ۱۲

۳-۲ تاریخچه و چگونگی شکل گیری شخصیت کمال گرا ..... ۱۲

۴-۲ عوامل مؤثر بر کمال گرایی ..... ۱۳

۱-۴-۲ والدین قدرت طلب ..... ۱۳

۲-۴-۲ والدین کمال گرا ..... ۱۴

۳-۴-۲ باورهای فردی ..... ۱۴

۵-۲ انواع کمال گرایی ..... ۱۵

۱-۵-۲ کمال گرایی خودمدار ..... ۱۵

۲-۵-۲ کمال گرایی دیگرمدار ..... ۱۵

- ۲-۵-۳ کمال‌گرایی القاشده توسط اجتماع..... ۱۵.....
- ۲-۶ ارتباط ورزش با کمال‌گرایی ..... ۱۶.....
- ۲-۷ گام‌هایی برای تغییر کمال‌گرایی ..... ۱۶.....
- ۲-۸ نشانه‌های رفتاری کمال‌گرایی ..... ۱۸.....
- ۲-۹ علل کمال‌گرایی ..... ۲۰.....
- ۲-۱۰ دور معیوب در روند کمال‌گرایی ..... ۲۱.....
- ۲-۱۱ نظریه‌های کمال‌گرایی ..... ۲۲.....
- ۲-۱۱-۱ کمال‌گرایی از دیدگاه فروید..... ۲۲.....
- ۲-۱۱-۲ کمال‌گرایی از دیدگاه کارل راجرز..... ۲۳.....
- ۲-۱۱-۳ کمال‌گرایی از دیدگاه پرلز..... ۲۳.....
- ۲-۱۱-۴ کمال‌گرایی از دیدگاه آدلر..... ۲۴.....

## فصل سوم: اضطراب تحصیلی ..... ۲۵

- ۳-۱ تعریف اضطراب ..... ۲۵.....
- ۳-۲ تعریف اضطراب تحصیلی ..... ۲۶.....
- ۳-۳ شیوع اضطراب تحصیلی ..... ۲۷.....
- ۳-۴ علل اضطراب ..... ۲۸.....
- ۳-۵ رویکردهای مربوط به اضطراب ..... ۳۰.....
- ۳-۵-۱ رویکرد روانکاوی..... ۳۰.....
- ۳-۵-۲ رویکرد رفتاری..... ۳۱.....
- ۳-۵-۳ رویکرد انسان‌گرایی..... ۳۱.....
- ۳-۵-۴ رویکرد زیست‌شناختی..... ۳۲.....
- ۳-۶ نظریه‌های اضطراب ..... ۳۲.....
- ۳-۶-۱ نظریه زیگموند فروید ..... ۳۲.....
- ۳-۶-۲ نظریه ملانی کلاین..... ۳۳.....



- ۳-۶-۳ نظریه آنا فروید..... ۳۴
- ۳-۶-۴ نظریه هارتمن..... ۳۵
- ۳-۶-۵ نظریه رنه اشپیتز..... ۳۶
- ۳-۶-۶ نظریه هری استاک سالیوان..... ۳۶
- ۳-۶-۷ نظریه جان بالبی..... ۳۷
- ۳-۷ روش‌های کاهش اضطراب تحصیلی..... ۳۸

#### فصل چهارم: احساس تنهایی ..... ۴۱

- ۴-۱ مفهوم احساس تنهایی..... ۴۱
- ۴-۲ تعریف احساس تنهایی..... ۴۲
- ۴-۳ تاریخچه احساس تنهایی..... ۴۳
- ۴-۴ دلایل احساس تنهایی..... ۴۵
- ۴-۵ انواع احساس تنهایی..... ۴۶
- ۴-۶ احساس تنهایی و عوامل اجتماعی..... ۵۰
- ۴-۷ پیامدهای احساس تنهایی..... ۵۱
- ۴-۸ درمان تنهایی..... ۵۲

#### فصل پنجم: تحقیقات کمال‌گرایی و اضطراب تحصیلی..... ۵۳

#### فصل ششم: جمع‌بندی..... ۶۱

- ۶-۱ نتیجه‌گیری..... ۶۱
- ۶-۲ بحث و تفسیر..... ۶۲
- ۶-۳ پیشنهادها..... ۶۵

#### منابع..... ۶۷

منابع فارسی ..... ۶۷

منابع انگلیسی ..... ۷۴

## پیش‌گفتار

کودکان قشر عمده‌ای از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، توجه به رشد جسمی، هیجانی، روانی و رفتاری آنان همواره از سوی اندیشمندان و پژوهشگران مورد تأکید بوده است، به گونه‌ای که در ۲۵ سال اخیر مسائل و مشکلات رفتاری، اجتماعی و هیجانی کودکان به عنوان یکی از موضوعات عمده و اصلی روان‌پزشکی و روان‌شناسی مطرح بوده است (ماش و برکلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

موارد بسیاری می‌تواند بر سلامت روانی کودکان تأثیرگذار باشد. برخی از این موارد را باید در رفتار و خصائص والدین آن‌ها جست. یکی از این موارد، کمال‌طلبی<sup>۲</sup> والدین است. کمال‌طلبی، کمال‌گرایی یا کمال‌پرستی در روانشناسی، باوری است که در آن باید تمام کارها را به شیوه‌ای وسواسی کامل انجام داد و غیر از آن مورد قبول نیست. از دیدگاه پاتولوژی، کمال‌پرستی اختلال شخصیتی مربوط به حالت وسواس و اجبار است که در آن اگر انجام کاری یا نتیجه کاری کمتر از کمال باشد، مورد قبول فرد قرار نمی‌گیرد. در چنین حالاتی باورهای یاد شده غیر سالم هستند و روانشناسان از چنین افرادی به عنوان کمال‌طلبان نابهنجار یاد می‌کنند (سهرابی و خیر، ۱۳۹۴).

همان‌طور که بیان شد، کمال‌طلبی والدین با آثاری بر کودکان آن‌ها همراه خواهد بود. یکی از عواملی که می‌تواند به واسطه کمال‌گرایی والدین، در کودکان ایجاد یا تشدید گردد، اضطراب تحصیلی<sup>۳</sup> است. اضطراب تحصیلی عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشأ ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی نسبت به مسائل تحصیلی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده است، باعث اضطراب در افراد می‌شود. همه انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌ساز است. به عبارت دیگر،

---

<sup>1</sup> Mash, E. J. & Barkley, R. A.

<sup>2</sup> perfection

<sup>3</sup> academic anxiety

اضطراب تحصیلی دلهره‌ای است که دانش‌آموز در مسائل درسی و مدرسه‌ای در فرایند یادگیری با آن روبه‌رو می‌شود. این نوع اضطراب در کانون‌های مختلفی ایجاد و تشدید می‌گردد (امیرپور، ۱۳۹۵).

عامل دیگری که می‌تواند در دسته آثار کمال‌گرایی والدین بر کودکان قرار گیرد، احساس تنهایی<sup>۱</sup> است. هر چیزی که فرد آرزوی پیوند قلبی با آن را داشته باشد اما ادراک کند که آن پیوند قلبی از بین رفته است، فرد نسبت به آن دچار از خودبیگانگی شده است. این از خودبیگانگی یک نوع تنهایی است. خیلی اوقات افراد این تنهایی دارند. احساس می‌کنند پیوندشان را با چیزهایی که هم به لحاظ روانشناختی برایشان مطلوب بوده و هم به لحاظ اخلاقی خوب، از دست داده‌اند. عمیق‌ترین نوع تنهایی این نوع است. هرچه فرد در مناسبات ناسالم اجتماعی بیشتر قرار می‌گیرد، به این نوع تنهایی بیشتر دچار می‌شود. یعنی احساسات، عواطف و هیجاناتی از دست می‌دهد و نمی‌تواند دیگر آن‌ها را به دست آورد. در حالی که دوست دارد آن‌ها را داشته باشد. مرکزی‌ترین ساحت وجود فرد، احساسات، عواطف و هیجاناتش است؛ هنگامی که این ساحت ترکش کند، به تنهایی عمیقی دچار می‌شود (آزاد، ۱۳۹۳).

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: کمال‌گرایی

فصل سوم: اضطراب تحصیلی

فصل چهارم: احساس تنهایی

فصل پنجم: تحقیقات کمال‌گرایی و اضطراب تحصیلی

فصل ششم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمائیم.

مهری عبداللهی، زهرا عبداللهی

پاییز ۱۳۹۹

<sup>۱</sup> feeling lonely

# Parental Perfectionism and Academic Anxiety in Children

Mehri Abdullahi

Zahra Abdullahi

کودکان قشر عمده‌ای از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند، توجه به رشد جسمی، هیجانی، روانی و رفتاری آنان همواره از سوی اندیشمندان و پژوهشگران مورد تأکید بوده است، به گونه‌ای که در ۲۵ سال اخیر مسائل و مشکلات رفتاری، اجتماعی و هیجانی کودکان به عنوان یکی از موضوعات عمده و اصلی روان‌پزشکی و روان‌شناسی مطرح بوده است (ماش و برکلی، ۲۰۱۴).

موارد بسیاری می‌تواند بر سلامت روانی کودکان تأثیرگذار باشد. یکی از این موارد، کمال طلبی والدین است. کمال‌طلبی، کمال‌گرایی یا کمال‌پرستی در روانشناسی، باوری است که در آن باید تمام کارها را به شیوه‌ای وسواسی کامل انجام داد و غیر از آن مورد قبول نیست. از دیدگاه پاتولوژی، کمال‌پرستی اختلال شخصیتی مربوط به حالت وسواس و اجبار است که در آن اگر انجام کاری یا نتیجه کاری کمتر از کمال باشد، مورد قبول فرد قرار نمی‌گیرد. در چنین حالاتی باورهای یاد شده غیر سالم هستند و روانشناسان از چنین افرادی به عنوان کمال‌طلبان نابهنجار یاد می‌کنند (سهرابی و خیر، ۱۳۹۴).

یکی از عواملی که می‌تواند به‌واسطه کمال‌گرایی والدین، در کودکان ایجاد یا تشدید گردد، اضطراب تحصیلی است. اضطراب تحصیلی عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشأ ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی نسبت به مسائل تحصیلی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده‌است، باعث اضطراب در افراد می‌شود (امیرپور، ۱۳۹۵).

