###### 28

###### آزاد.jpeg

###### دانشگاه آزاد اسلامي

######  واحد تهران مرکز

**موضوع:**

**بررسی رابطه كمال‌گرایی والدین با عزت‌نفس، جرأت‌ورزی و خودكارآمدی فرزندان آنها**

فصل اول

كليات پژوهش

**مقدمه:**

بي‌ترديد كمال گرايي[[1]](#footnote-1) يكي از ويژگي‌هاي شخصيتي مي‌باشد كه مي‌تواند هم سازنده، مفيد و مثبت باشد و هم نوروتيك و كژ كنش. نيروي انگيزشي هر فرد به سوي رشد و خود شكوفايي است. همه افراد نياز دارند كه توانايي‌هاي بالقوه خود را تا بالاترين اندازه ممكن شكوفا كنند و به رشدي فراتر از رشد كنوني خود دست يابند. گرايش طبيعي افراد حركت از مسير تحقق توانايي‌هاي بالقوه خودش است، هرچند ممكن است در اين راه با برخي موانع محيطي و اجتماعي رو به رو شوند. البته رسيدن به كمال و شكوفا ساختن استعدادها و توانايي‌هاي نهفته و بالقوه فرد به خودي خود بسيار ارزشمند است و در اين وادي كمال‌گرايي امري مثبت و پسنديده است ولي آن‌چه كه به آن اشاره شده است جنبه افراطي يا منفي كمال‌گرايي است.

كلي اينك[[2]](#footnote-2)(1998) كمال‌گرايي را اعتقاد فرد به كامل بودن و احساس اضطراب و فشار رواني بالا و ترس از اين كه نتواند مطابق انتظارات خود زندگي كند، تعريف مي‌كند.

طبق نظريت (1984) كمال‌گرايي يك پديده ناتوان كننده شايع است و كمال‌گرايان به حالات عاطفي منفي مثل احساس گناه، احساس شكست، عزت‌نفس پايين و مسامحه‌كاري حساس هستند.

اغلب نظريه‌ها بر اين باورند كه عزت‌نفس[[3]](#footnote-3) ويژگي ديرپاي شخصيت است و به برخي سطوح كلي و فرضي خود ارزيابي و حرمت نفس اشاره دارد. به بيان ديگر دركي است كه فرد از خود دارد، ولي اين درك باداوري‌هاي ارزشي همراه است و در برگيرنده‌ي ميزاني از حرمت نفس و خويشتن‌پذيري مي‌باشد (اسلامي نسب، 1373). برخي از محققين رابطه عزت‌نفس و خويشتن را ناشي از مقايسه‌هاي اجتماعي مي‌دانند، بدين معنا كه جنبه‌هايي از خويشتن از راه مقايسه خود با اشخاص مهم ديگر براي شخص شكل مي‌گيرد. به اعتقاد اين پژوهشگران، خودآرماني كه رابطه نزديكي با كمال‌گرايي دارد مي‌تواند نتيجه مقايسه اجتماعي با افراد باشد. اين مفهوم با كمال‌گرايي ديگر مدار در نظريه هيويت[[4]](#footnote-4)و همكاران (1991) همپوشاني دارد. مي‌سيل‌دين[[5]](#footnote-5)(1963) نيز مشاهده كرد كه عزت‌نفس پايين و ناخشنودي از خود از عناصر كليدي كمال‌گرايي هستند.

در چند دهه اخير توجه زيادي به مبحث جرأت‌ورزي[[6]](#footnote-6)شده است كه خود نشانگر اهميت اين جنبه تعامل اجتماعي است. به عقيده ريس و گراهام[[7]](#footnote-7)(1991) جرأت‌ورزي يعني توانايي ابراز خويشتن به گونه صريح، مستقيم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فكر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خويشتن. در واقع جرأت‌ورزي به معني احترام گذاشتن به خود و ديگران است. يكي از صفاتي كه فرد را مستعد و آماده فشار رواني مي‌كند سطح پايين جرأت‌ورزي است، يعني فرد در اظهار باورهاي شخصي، نگرش‌ها و احساسات دچار مشكل است و نمي‌تواند در برابر چشم‌داشت‌هاي بيش از حد ديگران واكنش نشان دهد. سطح پايين جرأت‌ورزي اغلب با گرايش شديد كمال‌گرايانه همراه است، يعني فرد هر چيزي را «درست و كامل» مي‌خواهد، چنين شخصي مي‌خواهد همه چيز را در كنترل داشته باشد و كارهايش مورد پسند همه قرار گيرد و همين موضوع مي‌تواند به سطوح بالايي از ناكامي و فشار رواني بينجامد (هرمزي‌نژاد، 1380)

خودكارآمدي[[8]](#footnote-8)يك سازه محوري در نظريه شناختي- اجتماعي آلبرت بندورا[[9]](#footnote-9) است. منظور از خودكارآمدي، باورهاي شخص درباره قابليت‌هايش براي سازماندهي و اجراء دوره‌هاي عمل مورد نياز براي مديريت و موقعيت‌هايي كه در آينده پيش خواهد آمد، مي‌باشد (بندورا، 1995). كمال‌گرايي به عنوان يك سازه شخصيتي با خودكارآمدي نيز همبستگي دارد. پژوهش‌ها حاكي از اين است كه گرايش شديد كمال‌گرايانه با سطوح پايين خودكارآمدي در ارتباط است (هيويت و فلت[[10]](#footnote-10)، 1991)

دگرگوني‌هاي سريع و پيچيده جوامع انساني به مرور زمان بر شيوه‌هاي فرزند پروري انسان‌ها اثري اساسي بر جاي ‌گذاشته است و خانواده‌ها اكنون تلاش مي‌كنند فرزند خود را از همان اوان كودكي براي بردن گوي سبقت از همسالانشان آماده كنند. اين شيوه تربيتي سبب شده است كه فرزندان زماني خود را با ارزش بدانند كه مورد تأييد والدين خود قرار بگيرند و چون تأييد والدين و ديگران نقش اساسي در ساختار شخصيتي افراد دارد مي‌كوشند تلاش خود را دوچندان كنند تا به انتظارات آنان پاسخ مثبت دهند. گاهي اوقات همين حساسيت و توجه بيش از حد والدين و توقعات بيش از اندازه آن‌ها مي‌تواند بر برخي عوامل شخصيتي و روان شناختي فرزندانشان اثر بگذارد.

والدين كمال‌گرا نه تنها به تحقير موفقيت‌هاي خود مي‌پردازند بلكه پذيرفتن و پاداش دادن به تلاش‌هاي كودكان را نيز دشوار مي‌پندارند. آن‌ها به جاي تأييد رفتار كودكانشان پيوسته آن‌ها را به انجام كارهاي بهتر وا مي‌دارند و به آن‌ها هشدار مي‌دهند. اين كودكان هيچ‌گاه احساس خرسندي نمي‌كنند زيرا رفتار آنها به اندازه كافي خوب نيست تا نظر والدين را جلب كند بنابراين اين كودكان مانند والدينشان موفقيت‌هاي خود را كوچك مي‌شمارند و احساس مي‌كنند هيچ گاه چشم داشت‌هاي والدينشان را برآورده نخواهند ساخت (مي‌سيل دين، 1963).

بنابراين با توجه به آنچه كه گفته شد در اين پژوهش به بررسي رابطه كمال‌گرايي والدين با عزت‌نفس، جرأت‌ورزي و خودكارآمدي فرزندانشان پرداخته شده است. فصول مختلف اين گزارش، ضمن طرح گستره نظري و ارائه پژوهش‌هاي قبلي، شكل‌گيري مسأله، فرضيه‌ها و روش‌هاي آزمون را مشخص كرده و نتايج حاصل از داده‌هاي جمع‌آوري شده را توصيف و تجزيه و تحليل مي‌كند.

**بيان مسأله:**

خانواده‌ها نخستين كانون‌هاي زندگي جمعي، جلوه‌گاه‌هاي عشق آفريني و نهادهاي تربيتي هستند. بنابراين تمدن انساني، از دل «خانواده» به عنوان هسته‌هاي اوليه تعليم و تربيت، سر برآورده است. انتقال سنت‌هاي فرهنگي، ارزشيابي و نقد ميراث فرهنگي و حتي گسترش فرهنگي، نخست به وسيله خانواده‌ها انجام پذيرفته است. به همين دليل نهاد خانواده به عنوان كانون قديمي، فرهنگ‌ساز و مبتني بر نظرات انسان‌ها از گذشته‌هاي دور همواره مركز ثقل تحولات اجتماعي و سرچشمه پيدايش تغييرات انساني بوده است. اين نقش با گذشت هزاران سال از عمر آن، نه تنها اهميت خويش را از دست نداده است بلكه روز به روز بر آگاهي و شناخت بشري در كشف ميزان و ابعاد اهميت نهاد خانواده افزوده شده است.

خانه و خانواده آسايشگاهي است كه كودك در آن‌جا همه افتخارات و موفقيت‌هايش را به نمايش مي‌گذراد. در آنجا او به دنبال درمان و مرهمي براي دردها و شكست و زخم‌هاي وارد بر خود مي‌گردد تا دردهاي خود را آرامش بخشد. به بيان ديگر خانه براي كودك جايگاهي است كه او تجربه‌هاي اجتماعي روزانه خود را با شتاب به درون آن مي‌آورد تا آن تجربه را ارزيابي كند، به خاطر آن ستايش و تحسين و تشويق مي‌شود يا آن را به بوته فراموشي مي‌سپارد و به عنوان يك تجربه از آن درس بياموزد و در اين وادي نقش والدين از اهميت بسزايي برخوردار است (نوابي‌نژاد، 1373).

هورناي[[11]](#footnote-11)(1934) اظهار مي‌دارد، تاريخچه رشد بيماراني كه دچار گرايش شديد به كامل بودن هستند نشان مي‌دهد كه اين بيماران والديني داشته‌اند كمال‌طلب، سخت‌گير و به ظاهر مقدس مآب كه در منزل با قدرت مطلق حكم‌فرمايي مي‌كردند و اغلب اوقات والدين ميان فرزندان تبعيض قايل مي‌شده‌اند و رفتارشان با كودكان خود رفتاري غير عادلانه بوده است. اين رفتارهاي غيرمنصفانه سبب نمودار شدن ستيزه و خشم در كودكان مي‌شود. در نتيجه اين شرايط نامساعد فرد در شخصيت خود مركز ثقلي نخواهد داشت كه به آن تكيه كند، بلكه اين مركز را در وجود ديگران به ويژه پدر و مادر جست و جو مي‌كند. به عبارت ديگر فرد به اين نتيجه مي‌رسد كه هميشه حق به جانب والدين مي‌باشد، خود او هميشه در اشتباه است و از اين پس معيار خوبي و بدي را بايد در بيرون از وجود خود جست و جو كند.

دكتر پل هيويت (1991)، روان شناس و كارشناس در زمينه مسأله كمال‌گرايي بيان مي‌كند كه كمال‌گرايي والدين مسايل جدي را براي فرزندان به وجود مي‌آورد. عزت‌نفس در آن‌ها از بين مي‌رود، حس عميق شكست و خشم و عصبانيت و عدم ابراز وجود در آن‌ها به وجود مي‌آيد.

شرين خليل[[12]](#footnote-12)(1996)، روان‌شناس باليني بيان مي‌كند كه والديني كه فراموش مي‌كنند كه از زحمات فرزندانشان تمجيد كنند و فقط نتايج را از آن‌ها بخواهند مهمترين عامل ايجاد كمال‌طلبي دريچه‌ها مي‌باشند. ايشان همچنين بيان مي‌كنند كه آن دسته از والدين كمال‌طلب كه همواره به كليشه‌ها چسبيده‌اند در القاء فكر كمال‌طلبي در كودكان تأثير مي‌گذارند، اين والدين به ندرت مي‌گويند «پسرم يا دخترم! »، «متأسفم يا معذرت مي‌خواهم».

با توجه به آنچه كه گفته شد مسأله مورد بررسي در اين پژوهش عبارت از «بررسي رابطه كمال‌گرايي والدين با عزت‌نفس، جرأت‌ورزي و خودكارآمدي فرزندان آنها در بين دانش‌آموزان دختر دبيرستان‌هاي منطقه 7 آموزش و پرورش شهر تهران» مي‌باشد. به عبارت ديگر در اين پژوهش مي‌خواهيم اين مطلب را مورد بررسي قرار دهيم كه آيا بين كمال‌گرايي والدين با عزت‌نفس، جرأت‌ورزي و خودكارآمدي فرزندان رابطه وجود دارد؟ و بر آن هستيم كه با بدست آوردن نتايج فهم درستي از اين روابط حاصل نموده تا خانواده‌ها در تعاملات خود با فرزندان و برنامه‌هاي تربيتي خود اصلاحات مناسب را به عمل آورند.

**اهميت و ضرورت مسأله:**

اكثر ما دوست داريم كارمان را عالي و بدون نقص و در حد تمام و كمال انجام دهيم و اگر مرتكب كوچكترين اشتباهي شويم دچار يأس و نااميدي شده و كار را رها مي‌كنيم و زبان به خود سرزنشگري و خود انتقادگري و ارزيابي منفي از خود مي‌گشاييم. امروز موانع فراواني در فرايندهاي روان‌شناختي بهنجار افراد وجود دارد كه هر كدام مي‌تواند مشكلاتي را در روند پيشرفت آنها به وجود آورند. كمال‌گرايي را مي‌توان يكي از اين موانع در نظر گرفت. كمال‌گرايي به عنوان يك مفهوم روان‌شناختي، در واقع يك سازه شخصيتي همواره در محاق فراموشي است.

با نظر اجمالي و از منظري روان‌شناختي، مشاهده مي‌شود كه متأسفانه در جامعه ما دو وجه مثبت و منفي كمال‌گرايي به گونه‌اي در هم تنيده شده كه تمايز آن دو دشوار است. ما در جامعه‌مان كمتر خانواده‌اي مي‌يابيم كه به دليل اشتباه كوچكي كه فرزندش مرتكب شده، زبان به انتقاد از وي نگشايد و يا با سپردن مسئوليت به او بدون توجه به توانمنديهايش انتظار دارند كه وي از عهده آن مسئوليت‌ها كاملاً برآيد. اگر به درد دل خانواده‌ها درباره وضعيت تحصيلي فرزندانشان گوش دهيم بيشتر از اين كه فرزندانشان نتوانسته‌‌اند نمره بيست بگيرند شكايت مي‌كنند.

گاهي اوقات همين حساسيت و توجه بيش از حد والدين نسبت به عملكرد تحصيلي يا توقعات بالاي آن‌ها مي‌تواند بر برخي عوامل شخصيتي و روان‌شناختي فرزندان آنها ( از جمله عزت‌نفس، جرأت‌ورزي و خودكارآمدي) اثر بگذارد.

در كشور ما آن چنان كه شايسته است به كمال‌گرايي پرداخته نشده و شمار پژوهش‌ها و بررسي‌هاي انجام شده در اين زمينه محدود است. از آن‌جايي كه اين ويژگي با تمام دشواري‌هايي كه براي افراد به وجود مي‌آورد در جامعه كنوني روز به روز در حال رشد و گسترش است و با توجه به اهميت نقش والدين، محقق در اين پژوهش به بررسي رابطه كمال‌گرايي والدين با عزت‌نفس، جرأت‌ورزي و خودكارآمدي فرزندانشان پرداخته است كه با حصول نتايج مي‌توان الگوهاي مناسب تربيتي و روابط سالم با فرزندان را معرفي و پيشنهاد نمود.

**اهداف پژوهش:**

**هدف كلي:** هدف كلي پژوهش حاضر بررسي رابطه كمال‌گرايي والدين با عزت‌نفس، جرأت‌ورزي و خودكارآمدي فرزندان مي‌باشد.

**اهداف جزئي:** هدف‌هاي جزئي پژوهش عبارتند از:

* شناسايي و ارزيابي كمال‌گرايي والدين
* شناسايي و ارزيابي عزت‌نفس، جرأت‌ورزي و خودكارآمدي فرزندان

**فرضيه‌هاي پژوهش:**

1. بين كمال‌گرايي والدين و عزت‌نفس فرزندان رابطه وجود دارد
	1. بين كمال‌گرايي پدران و عزت‌نفس فرزندان رابطه وجود دارد
	2. بين كمال‌گرايي مادران و عزت‌نفس فرزندان رابطه وجود دارد
2. بين كمال‌گرايي والدين و جرأت‌ورزي فرزندان رابطه وجود دارد
	1. بين كمال‌گرايي پدران و جرأت‌ورزي فرزندان رابطه وجود دارد
	2. بين كمال‌گرايي مادران و جرأت‌ورزي فرزندان رابطه وجود دارد

3- بين كمال‌گرايي والدين و خودكارآمدي فرزندان رابطه وجود دارد

1-3) بين كمال‌گرايي پدران و خودكارآمدي فرزندان رابطه وجود دارد

2-3) بين كمال‌گرايي مادران و خودكارآمدي فرزندان رابطه وجود دارد

**متغيرهاي پژوهش:**

در اين تحقيق متغيرهاي زير به كار مي‌روند:

متغير پيش بين: متغير مستقل (پيش‌بين) هر متغيري است كه به منظور تعيين اين مطلب كه آيا در رفتار نفوذ مي‌كند يا نه مورد پژوهش قرار مي‌گيرد. در پژوهش‌هاي تجربي، متغير مستقل، متغيري است كه به وسيله آزمايشگر و به منظور تعيين رابطه آن با پديده مورد مشاهده، دستكاري، كنترل يا انتخاب مي‌شود. در پژوهش‌هاي غيرتجربي و همبستگي كه امكان دستكاري آن وجود ندارد متغير مستقل (پيش‌بين) متغيري است كه فرض مي‌شود قبلاً دستكاري شده است (هومن، 1380)

در اين پژوهش كمال‌گرايي والدين متغير پيش‌بين است.

**متغير ملاك:** متغير وابسته (ملاك) متغيري است كه به منظور تعيين اثر متغير مستقل مشاهده و اندازه‌گيري مي‌شود. متغير وابسته معمولاً جنبه‌اي از رفتار است كه به خوبي تعريف مي‌شود و آزمايشگر آن را اندازه مي‌گيرد. (هومن، 1380).

در اين پژوهش (با توجه به اين كه پژوهش از نوع همبستگي مي‌باشد)، عزت‌نفس، جرأت ورزي و خودكارآمدي دانش‌آموزان به عنوان متغيرهاي ملاك هستند.

1. 1. Prfectionism [↑](#footnote-ref-1)
2. 2. Kleinke C.L [↑](#footnote-ref-2)
3. 1. Self- esteem [↑](#footnote-ref-3)
4. 2. Hewitt, P.L [↑](#footnote-ref-4)
5. 3. Missildine, W.H [↑](#footnote-ref-5)
6. 1. Assertiveness [↑](#footnote-ref-6)
7. 2. Rees,S& Graham, R.S [↑](#footnote-ref-7)
8. 3. Self- efficacy 4. Bandura,A [↑](#footnote-ref-8)
9. [↑](#footnote-ref-9)
10. 1. Hewitt, P.L & Flett, G.L [↑](#footnote-ref-10)
11. 1. Horney, K [↑](#footnote-ref-11)
12. 1. Khalil, Sh [↑](#footnote-ref-12)