

چگونگی رابطه کمال گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

مهلا جهانزاد

کارشناسی ارشد روانشناسی

چکیده

معمولاً محصلانی که بیش از حد کمال گرا هستند در کودکی والدینی داشته‌اند که معتقد بوده‌اند همیشه پدر و مادر درست می‌گویند، همیشه پدر و مادر حق دارند و درست عمل می‌کنند. از آن جا که این والدین تفاوت توانایی‌های خود و کودکانشان را درک نمی‌کنند سعی می‌کنند با تنبیه کودکان را مجبور به رسیدن به معیارهای خودشان کنند. معیارهایی که آن قدر غیر واقع بینانه اند که در کمتر مواقعی به آن دست پیدا می‌کنند. همچنین والدینی که خود کمال گرا هستند نه تنها موفقیت‌های کودکانشان را در کوچک می‌پندارند حتی موفقیت‌های خودشان را قبول ندارند. کودکان والدین کمال گرا نیز هیچ گاه احساس خوبی نسبت به خود ندارند چون نتوانسته‌اند والدینشان را خشنود کنند. کمال گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که می‌تواند هم سازنده و مفید، هم منفی و مخرب باشد. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد افراد کمال گرا دارای والدینی با سطح بالای کمال گرایی بوده‌اند. این رابطه بویژه زمانی که والد و فرزند همجنس هستند (مادر و دختر) قوی‌تر به نظر می‌رسد. معمولاً والدین کمال گرا بیش از اندازه انتقاد می‌کنند، سختگیر هستند و کمتر از فرزندانشان حمایت می‌کنند. این والدین به جای تأیید رفتار فرزندانشان، پیوسته آنان را به انجام کارهای بهتری وامی دارند و به آنان هشدار می‌دهند. فرزندان والدین کمال گرا همواره باید بی نقص باشند تا خواسته‌های والدینشان را برآورده سازند و از انتقادانشان دور باشند. آنان باید همواره بی نقص بوده و به تلاش خود ادامه دهند تا جایی که تأیید پدر و مادر را به دست آورند. چنین فرزندانی دست به نوآوری و کارهای تازه نمی‌زنند، همیشه مضطرب و پریشان است و به توانایی‌های خود اعتمادی ندارد. این فرزندان هیچ گاه احساس خوشحالی نمی‌کنند چراکه گمان می‌کنند رفتارشان به آن اندازه خوب نیست تا نظر پدر و مادر را جلب کند. والدین کمال گرا اغلب از عشق ورزیدن و تأیید فرزندانشان دوری می‌کنند و به این صورت آنان را تنبیه می‌کنند. فرزندانشان نیز هرگز احساس خشنودی و رضایت نمی‌کنند. از سوی دیگر تأثیر تفکر کمال گرایی بر اضطراب نیز مورد ارزیابی‌های دیگران از خود که از مؤلفه‌های بنیادین کمال گرایی منفی است بارشده و حالات اضطرابی در ارتباط است.

واژه‌های کلیدی: کمال گرایی، والدین، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان

مقدمه:

در حالی که ثابت شده است که درآمد خانواده و سطح تحصیلات والدین با رشد، توانایی و پیشرفت تحصیلی فرزندان ارتباط دارد. عوامل دیگر همچون مشخص شده است که پیشرفت تحصیلی فرزندان نقش دارد. از جمله می‌توان به واژگان که والدین هنگام گفت و گو استفاده می‌کنند، کتاب‌هایی که در کودکی با کمک والدین خوانده اند می‌توان اشاره کرد. در حالی که یکی از عوامل پیشرفت تحصیلی فرزندان کیفیت روابط والدین و کیفیت فرزندپروری است. این رابطه که مورد تحقیق و تأیید واقع نشده است. طبق تحقیقات مشخص شده است که «مطالعات کمی نقش روابط بین والدین را به عنوان منبع تأثیر در پیشرفت تحصیلی کودکان در نظر گرفته اند. تعداد کمی هنوز هم تأثیر مشترک بین مشکلات خانوادگی (تعارض بین والدین و والدین و کودک)، مشکلات رفتاری کودک و رفاه علمی را برای پیشرفت تحصیلی فرزندان در نظر می‌گیرند.» متأسفانه خانواده‌ها و معلمان با توجه به نمره ای که فرزندان می‌گیرند بر روی آن‌ها برچسب می‌زنند و مشخص می‌کنند که کودک چه توانایی‌هایی دارد. آن‌ها نتایج تحصیلی دانش آموز را می‌بینند. این نتایج را نشانه توانایی‌های فرزندان می‌دانند. آن‌ها به جای انعکاس چگونگی آموزش آن کودک، عادات مطالعه ای که او با گذشت زمان ایجاد کرده و چقدر تلاش کرده است. فقط روی یک سری نتایج به فرزند خود برچسب می‌زنند. قدرتمندترین حقیقتی که به هر فرزند باید آموخته شود این است که یادگیری یک مهارت است. به همان روشی که می‌توانند یاد بگیرند چگونه تنیس یا گلف را بهتر بازی کنند، می‌توانند یاد بگیرند که چگونه بهتر یاد بگیرند. آموزش این حقیقت به فرزندان باعث پیشرفت تحصیلی کودکان می‌شود.

اما فقط برچسب زدن منفی نیست که مضر است. تحقیقات نشان می‌دهد، دائماً گفتن به فرزندان که باهوش است. به همان اندازه می‌تواند بد باشد. برای بسیاری از دانشجویان، این یک هویت ثابت ایجاد می‌کند که احساس می‌کنند مجبور به محافظت از آن هستند، که اغلب عواقب فاجعه باری به همراه دارد.

ذهنیت: روانشناسی جدید موفقیت" یکی از کتاب‌هایی است که والدین باید حتما مطالعه کنند. این کتاب توسط پروفسور کارول دوک نوشته شده است. وی یکی از جامع ترین مطالعات را در مورد تأثیر ستایش و بازخورد بر پیشرفت تحصیلی فرزندان در مدرسه را انجام داد. پروفسور دوک دانش آموزان را به ۲ گروه تقسیم کرد و آن‌ها را وادار کرد تا یک آزمون ساده را انجام دهند. پس از آن، او به ستایش یک دسته دانش آموزان پرداخت. او آن‌ها را به خاطر هوشمندی ستایش کرد و گفت که آن‌ها نمرات بسیار خوبی گرفته اند زیرا آن‌ها بسیار باهوش بودند. دسته دوم دانش آموزان که او از تلاش آنها تعریف و تمجید کرد و به آنها گفت که آن‌ها عملکرد خوبی داشته اند زیرا آنها در آزمون بسیار سخت کار کرده اند. سپس او به بچه‌ها فرصتی را داد تا در یک آزمون دیگر شرکت کنند. فقط ۶۷٪ کودکانی که به دلیل ذات ذهنی (ذهنیت ثابت) آنها مورد ستایش قرار گرفته بودند، با نوشتن یک آزمون جدید موافقت کردند در حالی که ۹۲٪ کودکانی که به خاطر تلاش (ذهنیت رشد) مورد ستایش قرار گرفتند، تمایل داشتند که یکبار دیگر تلاش کنند. آزمون بعدی بسیار سخت تر طراحی شده است. بیشتر بچه‌های گروه اول منصرف شدند. بعضی از آن‌ها برگه‌های تست خود را دور ریختند و آن‌ها، آزمون را یک آزمایش گنگ خواندند. با این حال بچه‌های گروه دوم این کار را ادامه دادند تا زمانی که از آن‌ها خواسته شد که متوقف شوند. پروفسور کارول سپس به هر دو گروه دانش آموزان گفت که آزمایش سوم به همان راحتی آزمون اول است. این آموزش نتیجه ترسناکی را برای آن‌ها به همراه داشت. بچه‌های گروه باهوش ۲۰٪ پایین تر از اولین آزمون خود نتیجه گرفتند. این در حالی بود که بچه‌های گروه دوم ۳۰٪ بیشتر نمره گرفتند. مطالعات وی نشان می‌دهد افرادی که به دلیل ذاتی مورد ستایش قرار می‌گیرند. معمولاً از چالش‌هایی که

هویت "هوشمند" آنها را تهدید می‌کند، طفره می‌روند یا سریع تسلیم می‌شوند. این نشان می‌دهد برای این که به پیشرفت تحصیلی فرزندانمان کمک کنیم لازم است که آنها را با برچسب‌هایی مانند سخت‌گوشی و... مورد ستایش قرار دهیم.

بیان مسئله:

فشار وارده بر والدین امروزی برای انجام همه کارها و فراهم آوردن همه چیز برای فرزندان نشان یک مشکل واقعی برای بسیاری از خانواده‌ها است. از جنگ‌های آنلاین مامان‌ها تا جنجالی‌هایی بین دوستان و شرمندگی که در شبکه‌های اجتماعی ادامه دارد. جای تعجب نیست که مادران و پدران احساس می‌کنند باید والدین کامل باشند. اما در اینجا این مسئله وجود دارد. کمال‌گرا بودن نه تنها برای شما استرس ایجاد می‌کند. بلکه ممکن است به رفاه و پیشرفت تحصیلی فرزندان نیز آسیب برساند. هدف سرزنش والدین نیست، بلکه هدف کمک به شما برای درک بهتر خودتان است. والدین ما تأثیر بسزایی در رشد عادت‌ها، ارزش‌ها، اعتقادات و چگونگی دید خودمان دارند. و به همین دلیل مفید است که ببینیم چگونه تحت تأثیر تجربیات اولیه خود با والدین قرار گرفته ایم.

بعضی از والدین از هر نظر در زندگی خود کمال‌گرا هستند. آنها در هر کاری عالی عمل می‌کنند. در غیر این صورت، زحمت و تلاشی را برای انجام آن کار نخواهند داشت. آن‌ها برای رسیدن به اهدافشان فداکاری‌های اساسی می‌کنند. طبق اکثر معیارها، این افراد، افراد موفقی هستند. با این حال، آنها هرگز به اندازه کافی احساس خوبی ندارند. دیگران فقط در حوزه والدین کمال‌گرا هستند. این افراد ممکن است از "موفق نشدن فرزندانشان در زندگی" ترس داشته باشند. یا اینکه اگر به کودک خود کمک نکنند که وارد دانشگاه شود، به عنوان پدر و مادر شکست می‌خورند. آن‌ها از این نوع موارد ترس دارند. آن‌ها می‌ترسند که پیشرفت تحصیلی فرزندانشان به اندازه کافی خوب نباشد. برخی از آن‌ها از خود و بچه‌های خود انتظار کمال دارند. گرچه ممکن است فکر کنند استانداردهای آن‌ها به برتری منجر می‌شود، اما در نهایت نیاز آن‌ها نتیجه برعکس می‌گیرند.

کمال‌گرایی از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه‌ی روان‌شناسان بوده است. اولین کسانی که بر روی کمال‌گرایی کار کردند آن را این گونه تعریف کردند: "گرایش افراطی فرد به بی‌عیب و نقص بودن، کوچک‌ترین اشتباه خود را گناهی نا بخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم شکست را کشیدن". به زبان ساده‌تر افراد کمال‌گرا معیارهای خیلی خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می‌گیرند و اگر به آن اهداف بلند پروازانه نرسند خود را شکست خورده می‌پندارند. آن‌ها دنیا را به با قانون همه یا هیچ می‌شناسند. هر نتیجه‌ی ممکن یا شکست کامل است یا موفقیت کامل. در ورزش این پدیده به وضوح در نظر ورزشکاران بعد از انجام مسابقه نمود پیدا می‌کند. آن‌هایی که مساوی گرفتن را یک شکست افتضاح می‌دانند و اصلاً به عوامل دیگر دخیل در نتیجه کاری ندارند احتمالاً افرادی کمال‌گرا هستند. اگر قبل از مسابقه نیز به سراغ ورزشکاران کمال‌گرا برویم می‌بینیم که بیش از هر چیز ترس از شکست ذهنشان را مشغول کرده است. (امامی، ۱۳۸۲)

به طور کلی ترس از شکست، نگرانی از ارزیابی و نحوه تفکر دیگران در مورد خود، تدوین استانداردهای سطح بالا و عدم اطمینان به کسب موفقیت آمیز آنها و افکاری از این دست که افراد کمال‌گرا با آنها دست برگریبانند. همگی از مورد زمینه ساز بروز و تجلی اضطراب به شمار می‌آیند به عبارتی هر انسانی از مجموعه‌ای از تواناییها برخوردار است و با آگاهی از میزان این استعدادها است که اهداف زندگی خود تعیین می‌کند. فرض بر این است که افراد کمال‌گرا از طرحواره‌های شناختی برخوردار هستند که بدون توجه به توانای‌های خود، اهدافی فراتر از توان و ظرفیت خویش بر می‌گزینند و چون از شکست در رسیدن به کمال مورد نظرشان هراسان هستند و به جز موفقیت کامل به چیزی راضی نمی‌شوند برخوردار از تفکرات کمال‌گرایانه از

یک سو خود به تنهایی منجر به افت تحصیلی می‌گردد زیرا دانش آموزان کمال گرا تنها با انجام تکالیف و کسب نتایج علی و صدر صد خوب ارضا نمی‌شوند آنان به این امر اکتفا نمی‌کنند که عملکردشان از همسالان خود بهتر است و کار یا تکلیف محوله را تا حد مطلوب و قابل قبول انجام داده‌اند بلکه رضایتشان تنها هنگامی به طور کامل تأمین می‌گردند که کار یا تکلیف مورد نظر را به طور کامل و بدون هیچ گونه خطایی انجام دهند از این جهت ممکن است به خاطر ترس از عدم نیل به مقصود خود به هیچ عنوان به سراغ مسئولیت خود نروند یا آنها را در نیمه کار رها می‌کنند و به همین دلیل دچار افت تحصیلی می‌شوند و از سوی دیگر کمال گرایی ممکن است با به وجود آوردن افسردگی و اضطراب به صورت غیر مستقیم به افت تحصیلی منجر گردد تأثیر افسردگی و اضطراب بر کاهش عملکرد از جمله عملکرد تحصیلی ثابت شده است. فرید کمال گرایی را علامت عمومی روان نژندی و سواس می‌دانست که فرامن تنبه گر آن را در جهت رسیدن به اهداف آرمانی کمال و برتری به کار می‌بندد. گر چه باز شناسی این سازه شخصیتی به بوته فراموشی سپرده شده، اما در دو دهه پایانی قرن ۲۰ اهمیت این مفهوم نقش آسیب زای آن بار دیگر مورد توجهی قرار گرفت. تا این زمان مفهوم کمال گرایی یک مفهوم یک بعدی بود و توجهی به ویژگیهای بین فردی آن نمی‌شد اما در دهه پایانی قرن بیستم کمال گرایی از حالت تک بعدی خارج و به عنوان سازه چند بعدی مطرح گردید. (بشارت، ۱۳۸۳)

باید دانست که عوامل متعددی بر نگرش کودک از خود و اعضای خانواده‌ی خود مؤثر است، از آن جمله می‌توان به عوامل اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی حاکم بر خانواده اشاره کرد که ارتباط مستقیم با سطح سواد و تحصیلات خانواده دارد. شخص باسواد امکان سلامت اقتصادی و تصمیم گیری بیشتری دارد و چنین انسانی نسبت به خود و فکر و فرهنگ جامعه بصیرت بیشتری دارد. سواد و تحصیلات، از دیدگاه اقتصادی، افراد را به سوی رشد و توسعه‌ی درونزاد و خلاق و هماهنگ با اجتماع و کشور هدایت می‌کند و از دیدگاه تخصصی، جامعه را موفق می‌سازد، افراد بزرگسال به عنوان عامل اساسی تولید، حتی با یک اصطلاح اقتصادی خاص که همان جمعیت فعال یا نیروی کار می‌باشد، مشخص می‌شوند. با توجه به آمار موجود، گسترش سواد کاهش رشد جمعیت و همچنین توسعه‌ی اقتصادی و اجتماعی و پیشرفت دانش و ... را تسهیل نموده است. تنها جوامعی توانسته‌اند مشکلات خود در زمینه‌های تغذیه، مسکن، پوشاک، بهداشت و آموزش را از میان بردارند که از سطح بالای سواد برخوردار باشند. بی سواد، نه تنها پدیده‌ای قابل تأسف است، بلکه علامتی است در کنار علائم دیگر که نشان دهنده‌ی از خود بیگانگی می‌باشد و منجر به عقب ماندگی می‌شود. این عقب ماندگی در تعلیم و تربیت، خود معلول شالوده‌های نامتناسب اقتصادی و اجتماعی است و رابطه‌ی مستقیم با فقر عمومی و کمبود وسایل کافی به ویژه نداشتن معلم و مدرسه است. (بختیارپور، ۱۳۸۶).

کمال گرایی والدین نیز یکی از پارامترهایی است که می‌تواند در افت تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد، زیرا عدم توانایی والدین جهت کمک به فرزندان در امر تحصیل و نبودن پشتیبان در جهت راهنمایی فرزندان، می‌تواند سبب سردرگمی دانش آموز و ایجاد اضطراب در او گردد.

اهمیت ضرورت تحقیق:

کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها (که با خود ارزشیابی انتقادی از عملکرد شخصی همراه می‌باشد تعریف شده است.

کمال‌گرایی در روانشناسی باوریست 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.

افراد کمال‌گرا، بطور مداوم به عواقب اعمال خود می‌اندیشد و همواره به بهترین روش تمرکز می‌کنند، آنها همیشه انتظار دارند کارها خود را به بهترین نحو انجام دهند.

اما هرگز نمی‌توانند به خوبی کار خود را به پایان برسانند چنین افرادی توقعات بسیار بالایی از عملکرد واقعی خود دارند، در نتیجه نمی‌توانند احساس خوبی از خود داشته باشند دلیل چنین معیارهای شخصی و افراطی، ترس از شکست است. ترس منجر به رفتارهای اجتنابی می‌شود و رفتار اجتنابی به این معنی است که فرد باید پیوسته به موضوعات ترسناک آگاه باشد. ترس از شکست ممکن است مولفه‌های کمال‌گرایی از قبیل جستجوی ایمنی، اصلاح دیگران و بررسی افراطی را برانگیزد، تافرد به معیارهای غیر منطقی خود نائل گردد.

کمال‌گرایی به دو دسته بهنجار و سالم و نابهنجار و ناسالم تقسیم می‌شود. در کمال‌گرایی بهنجار، شخص کمال‌گرا از انجام کارهای سخت و طاقت فرسا لذت می‌برد و زمانی که احساس می‌کند در انجام کارها آزاد است، می‌کوشد به بهترین صورت عمل کند و با موفقیت در انجام کارها به گونه‌ای احساس خشنودی و رضایت می‌رسد. در این نوع کمال‌گرایی انتظارات و توقعات منطقی به فرد اجازه می‌دهد از تلاش‌های خود لذت ببرد و در انجام وظایف بکوشد، رشد کند و کارش را به بهترین شیوه انجام دهد. در واقع این دسته از کمال‌گرایان (بهنجار) برای رسیدن به معیارهای بالاتر تلاش می‌کنند. آنان می‌توانند کمال‌گرایی‌شان را تنظیم کنند و به همین دلیل نیز این نوع کمال‌گرایی با تمایل به پیشرفت در سطح بالا و عواطف مثبت رابطه دارد. اما کمال‌گرایی نابهنجار و ناسالم زمانی رخ می‌دهد که فرد برای معیارهای بسیار افراطی و غیرواقعیانه تلاش می‌کند و عملکردش را بشدت مورد ارزیابی شخصی قرار می‌دهد. کمال‌گرایان ناسالم با ترس از شکست برانگیخته می‌شوند و زمانی که کوچک‌ترین اشتباهی رخ می‌دهد، نمی‌توانند احساس رضایت کنند.

اهمیت این پژوهش در آن است که با شناخت عمیق و بیشتر نوجوانان و دانستن مسائل و ویژگی‌های خاص هر گروه از آنها نخست قادر به تشخیص آنها از سایر کودکان می‌شویم و سپس با ارائه راه‌حل‌های مناسب جهت رفع یا بهبود مشکلات آنها تلاش می‌کنیم از آن جایی که والدین کمال‌گرا و عوامل تاثیرگذار دیگری که قبلاً بیان شد بر سلامت روانی کودکان تاثیر دارد و سلامت روانی نیز در پیشرفت کودکان و نوجوانان در تحصیل موثر است باید شناخت عمیق‌تری از سطح سواد و تحصیلات و طبقات اجتماعی بدست آوریم و به اضطراب‌ها، تنش‌ها و مشکلات خانوادگی کودک پی برده و در جهت رفع آنها و خدمت به کودکان تلاش کنیم. (هرمزی نژاد، ۱۳۸۰)

شاید اگر انسانها می‌پذیرفتند که نقص‌هایشان جزء زیبایی آنها به شمار می‌رود و همین تناقض است که آنها را منحصر به فرد و دوست داشتنی می‌سازد (پپ، ۱۹۸۴) بسیاری از مشکلات روانشناختی به وجود نمی‌آید. کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی و انگیزشی، رفتار فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. هورنای ۱۹۵۰ کمال‌گرایی را شیوه‌ای از زندگی می‌داند که فرد برای رهایی از اضطراب اساسی آن را به کار می‌بندد. گرچه در مفهوم کمال‌گرایی به صورت گسترده توجه روانشناسان را به خود اختصاص داده است. اما هنوز به عنوان پدیده‌ای تقریباً ناشناخته و ناسازگار تعریف شده است (شفران، کوپر و فربرن، ۲۰۰۱). سازه کمال‌گرایی می‌تواند بهنجار یا نوروتیک باشد. کمال‌گرایی یک عامل تهدیدکننده دزر رشدی اشتباهی روانی و

پرخوری روانی به شمار می رود. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کمال گرایی می تواند موانعی را در درمان موفقیت آمیز افسردگی ایجاد کند و بخش مهم اختلال شخصیت وسواس-بی اختیاری محسوب گردد. (همان)

والدین کمال گرا نه تنها به تحقیر موفقیت های خود می پردازند بلکه پذیرفتن و پاداش دادن به تلاش های کودکان را نیز دشوار می پندارند. آن ها به جای تأیید رفتار کودکانشان پیوسته آن ها را به انجام کارهای بهتر وا می دارند و به آن ها هشدار می دهند. این کودکان هیچ گاه احساس خرسندی نمی کنند زیرا رفتار آنها به اندازه کافی خوب نیست تا نظر والدین را جلب کند بنابراین این کودکان مانند والدینشان موفقیت های خود را کوچک می شمارند و احساس می کنند هیچ گاه چشم داشت های والدینشان را برآورده نخواهند ساخت (می سیل دین، ۱۹۶۳).

دگرگونی های سریع و پیچیده جوامع انسانی به مرور زمان بر شیوه های فرزند پروری انسان ها اثری اساسی بر جای گذاشته است و خانواده ها اکنون تلاش می کنند فرزند خود را از همان اوان کودکی برای بردن گوی سبقت از همسالانشان آماده کنند. این شیوه تربیتی سبب شده است که فرزندان زمانی خود را با ارزش بدانند که مورد تأیید والدین خود قرار بگیرند و چون تأیید والدین و دیگران نقش اساسی در ساختار شخصیتی افراد دارد می کوشند تلاش خود را دوچندان کنند تا به انتظارات آنان پاسخ مثبت دهند. گاهی اوقات همین حساسیت و توجه بیش از حد والدین و توقعات بیش از اندازه آن ها می تواند بر برخی عوامل شخصیتی و روان شناختی فرزندان اثر بگذارد. (میرصدوقی، ۱۳۸۷)

انواع کمال گرایی در نوجوانان:

کمال گرایی در دانش آموزان به دو نوع نابهنجار و بهنجار دسته بندی می شود:

کمال گرایی طبیعی و سالم: تلاشی است برای تعالی و رسیدن به رضایت معمول و دست یافتنی

کمال گرایی نابهنجار در دانش آموزان: از الگوی همه یا هیچ تبعیت می کند، یا باید کاری را به بهترین نحو ممکن انجام دهد یا شروع به فعالیت نمی کند. هیچ حد وسط و تعادلی در کار نیست.

زمان شکل گیری کمال گرایی در نوجوانان:

کمال گرایی در دانش آموزان معمولاً از دوره کودکی شروع می شود. اولین ریشه تحولی درون سازی، معیارهای والدین است که خودشان کمال گرا هستند و ذهنیت پرتوقع و منتقد دارند. کمال گرایی با عزت نفس پایین ارتباط دارد. نوجوان به دنبال جبران عزت نفس پایین استانداردهای غیرواقع بینانه برای خود وضع می کند تا پس از وصول، مدت کوتاهی از خود احساس رضایت کند.

نقش هیجانات در کمال گرایی دانش آموزان:

تحت فشار بودن: یکی از شایع ترین هیجانات در کمال گرایی نوجوانان است که تجربه می شود، از آنجایی که کامل و بدون نقص بودن غیرممکن است، نوجوان همیشه باید تلاش بیشتری کند و همیشه تحت فشار است. ریشه این کار باعث ایجاد استرس در نوجوانان است و همیشه تجربه می کنند، معمولاً برای کارهای زیادی که دارد وقت کمی دارد و در نتیجه حالت شکست تجربه می کند و دچار فرسودگی تحصیلی می شود.

رقابت جویی: معمولاً نوجوانان کمال گراها افرادی رقابت جو هستند و به دلیل داشتن معیارها و طرحواره های سرسختانه زیر فشار مزمن زمان هستند.

روش های کمک به نوجوانان کمال گرا:

تکنیک های کمک به دانش آموزان کمال گرا می تواند به آن ها کمک کند تا معیارهای سرسختانه خود را تعدیل کند. معمولاً درمانگر برای مقابله با بی نقص گرایی آزمایش های رفتاری طراحی می کند مثل عدم تلاش برای کار بی نقص و یا برنامه ریزی برای اینکه چقدر کار کند و برگزیدن معیارهای پایین تر و تعهد برای رسیدن به این معیارها، انجام عمدی کارهای ناقص. با این تکنیک ها کم کم یاد می گیرد وقتی احساس می کند در انجام کاری به قدر کافی تلاش نکرده احساس گناه نکند. در این بین والدین هم به نوجوان اطمینان می دهند که در هر کاری عیب و ایراد پیدا می شود و نباید دست به سرزنش خود بزنند.

نقش سیستم آموزشی در کمال گرایی نوجوانان:

به دلیل سیستم تشویق و تنبیه در مدارس و خانواده و نمره محور بودن مدارس، اینکه فقط نمره ملاک عمل قرار می گیرد و تلاش برای فهمیدن دروس ارزش گذاری نمی شود دانش آموز در تلاش برای کسب نمره کامل اگر حتی نیم نمره کمتر دریافت کند، را دچار اضطراب و پرخاشگری می کند. در چنین سیستمی که انگیزه فقط کسب نمره است و میزان فهم و تلاش دیده نمی شود اگر دانش آموز نمره دلخواه کسب نکند خودش را سرزنش می کند. پژوهش ها حاکی از آن است که اختلال یادگیری بر اساس کمال گرایی پیش بینی می شود و از طریق سبک فرزندپروری و کمالگ رای قابل تبیین است.

بحث و نتیجه گیری:

بعضی از والدین که خودشان گرایش های کمال گرایانه دارند، ممکن است ناخداگاه نسبت به فرزندانشان دیدگاهی کمالگرا پیدا کنند که از دلایل کمال گرای در نوجوانان است، آن ها فشار زیادی به فرزند برای برتری در مدرسه، ورزش و... وارد می کنند که می تواند از عوامل کمال گرایی در دانش آموزان باشد در حالی که نیت بدی ندارند اما وقتی فرزندانشان کوچکترین اشتباهی مرتکب می شوند یا صد در صد تلاش نمی کنند به او خرده می گیرند. ناامیدی وانتقاد آن ها باعث ایجاد کمال گرایی در دانش آموزان می شود و فرزند احساس می کند که والدین فقط وقتی او را دوست دارند و می پذیرند که همه انتظاراتشان را برآورده کنند.

اگر والدین همدل، آرامش دهنده، قابل اعتماد و برخوردار از رفتارهای سازنده باشند و از فرزند ایراد نگیرند، تصور ذهنی او نسبت به خودش به صورت مثبت تقویت می شود. اما اگر والدین در کنترل و محدودیت زیاده روی کنند و بایدها و نبایدها و اجبارهایی به کودک تحمیل کنند و اعتماد کمی به او داشته باشند، ممکن است پیام من کامل نیستم و به حساب نمی آیم در کودک درونی شود و به تدریج تفکر، اگر رفتار کاملی داشته باشم مورد قبول خواهم بود، در او شکل می گیرد و باعث ایجاد کمال گرایی در نوجوانان می شود. در واقع نوجوانان با عزت نفس پایین برای حفظ هویت و ارزش خود به کمال گرایی احتیاج دارند. والدین کمال گرا نه تنها موفقیت فرزندانشان را کم جلوه می دهند، بلکه برایشان سخت است به آن ها پاداش دهند و مدام از آن ها میز خواهند که بهتر از قبل باشند و کودک احساس می کند هیچگاه نمی تواند انتظارات والدین را برآورده کند و به اندازه کافی خوب نیست. شواهد پژوهشی نشان می دهد کمال گرایی در نوجوانان ریشه در فرآیند رشد کودکی دارد و

والدین در رشد کمال گرایی در نوجوانان نقش کلیدی دارند. تفاوتی بین والدین با استانداردهای بالا و کمال گرا بودن وجود دارد. داشتن استانداردهای بالا اغلب ویژگی خوبی در والدین است زیرا انتظارات فرزندان را برآورده می‌کنند و به او در موفقیت در زندگی کمک می‌کند.

با این حال، والدین کمال گرا کودک را بر این باور می‌اندازند که اگر به بالاترین استانداردها نرسد، یک شکست است. ممکن است یک کودک برای کسب نمرات خوب کارهای مدرسه خود را تقلب کند. زیرا ممکن است فکر کند شما موفقیت را صادقانه ارزیابی می‌کنید. تحقیقات نشان می‌دهد، کودکان در هر سنی برای یادگیری باید بدون ترس از عواقب عمده آن اشتباه کنند تا یاد بگیرند

نشانه‌هایی که ممکن است انتظار داشته باشید خودتان یک پدر و مادر کامل باشید:

- وقتی فرزندتان موفق نشد، خود را سرزنش می‌کنید
- مقایسه خود با والدین دیگر و احساس کوتاه کم کاری کردن
- سرزنش کردن خودتان که نتوانستید کارهای بیشتری برای بچه هایتان انجام دهید، با وجود اینکه قبلاً کارهای زیادی برای آنها انجام داده اید
- خونسردی خود را معمولاً از دست می‌دهید زیرا انتظارات شما بسیار زیاد است.

علائمی که انتظار دارید کودک شما کامل باشد:

- اگر فرزندتان کاری را که به روش شما انجام نمی‌دهد، شما فکر می‌کنید اشتباه است.
- هنگامی که کودک شما در حال انجام کاری است، می‌خواهید او را مدیریت کنید.
- فشار آوردن به کودک برای انجام بی نقص عملکرد
- انتقاد از فرزندتان بیش از آنکه ستایش کنید
- هل دادن فرزندتان برای تحقق رویاهایتان
- ساختن ارزش خود در موفقیت فرزندتان
- فعالیت‌های کودک خود را مانند یک آزمون ریاضی یا یک بازی فوتبال مانند رفتارهایی که زندگی را تغییر می‌دهید.

منابع:

۱. بامری، خیراله، مومنی مهمویی، حسین، (۱۳۹۷)، بررسی رابطه ی کمال گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهرخاش، ششمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی.
۲. ذوقی، لیلا، کاکاوند، منیر، چوبداری، عسگر، (۱۳۹۸)، بررسی رابطه کمالگرایی با اضطراب امتحان با متغیر میانجی ذهن آگاهی در دانشجویان، دوره ۱۵، شماره ۵۱، صفحات ۱۹۵-۲۱۰.
۳. زمانی، اصغر، پورآثشی، مهتاب، (۱۳۹۷)، بررسی انگیزه پیشرفت دانشجویان بر اساس عوامل تبیین کننده ذهن آگاهی در دانشجویان، فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال ۱۵، شماره ۵۱، صفحات ۱۹۵-۲۱۰.
۴. شیخی، غیاث الدین، رجب پور، مجتبی، شیبانی، حسین، (۱۳۹۸)، ارتباط کمال گرایی، اضطراب، نظم جویی شناختی هیجان با درگیری تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام نور پیرانشهر، فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۳۱، سال ۹، شماره ۲، صفحات ۲۷۱-۲۹۴.
۵. صیف، محمد، رحمان دوست، مصطفی، (۱۳۹۷)، بررسی رابطه کمال گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان پسر با ناکارآمدی اجتماعی، کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی.
۶. علی یاری، فرضعلی، (۱۳۹۵)، بررسی رابطه کمال گرایی والدین با پیشرفت تحصیلی فرزندان، کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و رفتاری.
۷. غفاریان، عصمت، (۱۳۹۸)، در بررسی رابطه بین کمال گرایی والدین با پیشرفت و انگیزش تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدائی شهرستان ملایر، سومین کنفرانس دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه شناسی ایران.
۸. غلامی، سمانه، غفاری، مجید، (۱۳۹۶)، کمال گرایی مثبت و منفی و عملکرد تحصیلی: اثرات واسطه ای سبک هویت و تعهد هویت، مجله دست آوردهای روان شناختی (علوم تربیتی و روان شناسی)، دوره ۴، سال ۲۴، شماره ۲، صفحات ۱۱۷-۱۳۶.
۹. فرامرزی، حمید، بهروزی، ناصر، فرزادی، فاطمه، (۱۳۹۸)، رابطه پیشایندهای عواطف تحصیلی، هویت تحصیلی و اهداف پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۸، شماره ۲، صفحات ۹۱-۱۱۲.
۱۰. کریم، کامبیز، کاوسیان، جواد، عبدی، بهشته، کرامتی، هادی، (۱۳۹۶)، بررسی رابطه کمال گرایی، انگیزش تحصیلی و بهزیستی روانشناختی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان متوسطه، کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت.
۱۱. گلستانی، حسن، امین بیدختی، علی اکبر، جعفری، سکینه، (۱۳۹۶)، رابطه کمالگرایی خودگرا و جامعه مدار با فرسودگی تحصیلی با توجه به نقش واسطه ای انگیزش درونی و بیرونی، مجله روانشناسی بالینی - سال دهم، شماره ۱، صفحات ۷۹-۸۹.
۱۲. منوچهری زاه، الهام، جزایری، فاطمه، کلانتر رشیدی، فرزانه، (۱۳۹۸)، نگرش سنجی تکنولوژی آموزشی و بررسی تاثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم شهرستان گتوند (خوزستان) در درس علوم تجربی در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷، فصلنامه پویا در آموزش تربیتی و مشاوره، دوره ۴، شماره ۸، صفحات ۱۰۸-۱۲۷.
۱۳. ندیری، معصومه، جعفریان سیار، حمید، (۱۳۹۷)، رابطه بین کمال گرایی والدین پیشرفت تحصیلی فرزندان، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم تربیت.
۱۴. نصیر زاده، سمیه، نرگسیان، جواد، (۱۳۹۸)، بررسی تأثیر باورهای فراشناختی بر بهزیستی تحصیلی با میانجی گری کمال گرایی دانش آموزان، مجله روان شناسی مدرسه، دوره ۸، شماره ۳، صفحات ۱۶۹-۱۸۶.
۱۵. وطن خواه، محمد، سامانی، سیامک، (۱۳۹۵)، رابطه بین ابعاد کمال گرایی و هدف های پیشرفت با نقش واسطه ای انگیزه پیشرفت در ورزشکاران حرفه ای، روش ها و مدل های روان شناختی، دوره ۷، شماره ۲۴، صفحات ۱۰۳-۱۲۷.