

مبانی اضطراب، افسردگی و کمال گرایی

تالیف:

فاطمه رجلانی

www.ketab.ir

سرشناسه	: رجلائی، فاطمه، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی اضطراب، افسردگی و کمال گرایی / تألیف فاطمه رجلائی.
مشخصات نشر	: تهران: کیان دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ ص:؛ جدول: ۱۴×۵/۲۱؛ ۵ س.م.
شابک	: 978-600-7580-52-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: افسردگی در نوجوانان
موضوع	: Depression in adolescence
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: Parent and teenager
موضوع	: نوجوانان تیزهوش -- روان شناسی
موضوع	: Gifted teenagers -- Psychology
موضوع	: اضطراب در نوجوانی
موضوع	: Anxiety in adolescence
موضوع	: رفتار والدین -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Parenting -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: RJ ۵۰۶/۱۲۷،۳ ۱۳۷۱
رده بندی دیوید	: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۱۱۳۲۲



مبانی اضطراب، افسردگی و کمال گرایی

تألیف:	فاطمه رجلائی
ناشر:	انتشارات کیان دانش
نوبت چاپ:	اول/۱۳۹۷
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
حروفچینی:	موسسه مهراد
چاپخانه:	کهنموئی
محرافی:	کهنموئی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۰-۵۲-۳
قیمت:	۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب- روبروی درب اصلی دانشگاه تهران

خیابان فخر رازی- پلاک ۸۵- طبقه سوم- واحد ۷

تلفن: ۶۶۴۱۱۷۲۰

فهرست مطالب

۳	فهرست مطالب
۶	مقدمه
۷	پیش گفتار
۹	فصل اول
۹	مقدمه
	آیا سبک‌های فرزندپروری بر اضطراب، افسردگی و کمال‌گرایی نوجوانان
۱۴	تیزهوش و عادی برنذار است
۱۴	۱-۳. ضرورت و اهمیت پژوهش
۱۷	سبک فرزندپروری
۱۸	تعاریف عملیاتی
۱۹	فصل دوم
۱۹	رابطه والد - فرزند
۲۱	الگوی شیفر
۲۳	الگوی سلیگمن
۲۴	فرزند پروری سلطه طلبانه
۲۴	فرزند پروری مقتدرانه
۲۴	فرزند پروری آسان گیر
۲۵	فرزند پروری طرد کننده: (غفلت آمیز)
۲۵	مدل بامریند
۲۶	روش قاطع و اطمینان بخش (مقتدر)
۲۷	فرزند پروری مستبدانه
۳۰	فرزندپروری سهل گیرانه

پیامدهای الگوهای ارتباطی مختلف:	۳۲
افسردگی	۳۴
مدل های نظری افسردگی	۳۶
نظریه های روان پویشی	۳۶
رویکرد رفتاری	۳۸
مدل شناختی افسردگی	۴۲
مدل راشناختی افسردگی	۴۶
مدل فراشناخت و افسردگی	۴۷
تعریف اضطراب	۴۹
نظریه ها و دیدگاه های اضطراب	۵۰
۱-۶-۲. نظریه روانکاوی	۵۱
۲-۶-۲. نظریه های شناختی	۵۳
نظریه یادگیری اجتماعی	۵۴
نظریه های رفتاری اضطراب	۵۴
نظریه زیست شناختی اضطراب	۵۵
فصل سوم	۵۷
مقدمه	۵۷
روش های مختلف اندازه گیری اضطراب	۵۷
مفهوم کمال گرایی	۵۸
ویژگی های افراد کمال گرا	۵۸
کمال گرایی سالم یا ناسالم	۶۰
ویژگی های افراد کمال گرا	۶۱
رابطه سبک فرزندپروری	۶۴
متغیر فرزند پروری	۶۹

پیش گفتار

از سوی دیگر، اضطراب و افسردگی مولفه‌های اصلی سلامت روان محسوب می‌شوند که محور اصلی مطالعات بسیاری بوده‌اند. اضطراب، احساس ناراحتی، بهم نואم با دلهره است^۱ که در پاسخ به تحریکات داخلی و خارجی ایجاد شده می‌تواند به علایم شناختی، عاطفی، فیزیکی و رفتاری منجر شود (بوی، ۲۰۰۷). چورپیتا و بارلو^۲ (۱۹۹۸) متغیرهای خانوادگی گوناگونی را با بروز این مسائل در ارتباط دانسته‌اند. در واقع، خانواده به واسطه‌ی نقش بزرگی که در اعمال احساس کنترل به اعضای خویش بر عهده دارد بزرگترین عامل اضطراب به دنبال آن افسردگی کودکان و نوجوانان می‌دانند. در عین حال، خواننده‌ها و انتظارات والدین بر نوجوانان بدون در نظر گرفتن سزح توانایی، علاقه، پیش و نیازهای آنها و انتظاراتی که فراتر یا نامتناسب با توانایی‌های نوجوانان است می‌تواند بر جنبه‌های مختلف سلامت روانی، شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی، روابط اجتماعی و ارتباطی کنونی یا آتی آنان اثرگذار باشد. تاثیر خانواده بر کودکان و نوجوانان از طریق کیفیت تعاملات، کنترل، نظارت، انتظارات و مدل‌های رفتار، امور نوجوانان صورت می‌گیرد.

براین اساس و از آنجاییکه دوران نوجوانی، یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی است که تصمیمات و رویدادهای مهمی در این دوره شکل می‌گیرند و نقش خانواده بویژه تعاملات و انتظارات والدین از نوجوانان لزوم توجه هر چه بیشتر به چگونگی اثرگذاری هریک از این عوامل بر انواع خصیصه‌ها و ویژگی‌هایی که نوجوانان در این زمان کسب می‌کنند، بسیار مهم به نظر

1. Boid

2. Chorpita and Barlow

می‌رسد. چراکه، دانش در این باره از جمله فرزندپروری ادارک شده به عنوان یک متغیر خانوادگی که می‌تواند ابعاد مختلف زندگی عاطفی، هیجانی و اجتماعی افراد را از دوران کودکی تا بزرگسالی متاثر سازد، می‌تواند سبب ساز فرصتی جهت طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای در میان والدین یا دانش آموزان می‌شود. این موضوع بسویژه در مورد نوجوانان تیزهوش در مقایسه با دانش آموزان عادی، به عنوان سرمایه‌های اصلی هر کشوری که در آینده بسیاری از فعالیت‌ها و تخصص‌های مهم و اثرگذار بر صنعت و دانش کشور را برآورده می‌توانند بر عهده داشته باشند و این مهم میسر نخواهد بود مگر با دسترسی به محیطی که فرصت شکوفایی حداکثر قابلیت‌ها، استعدادها و توانایی‌های افراد را فراهم سازد، قابل توجه و مطالعه می‌باشد.