

۲۰۷۵۳۱۷

به نام خدا

عزت نفس

و سبک‌های مقابله با استرس

دکتر:

شمیم شامل



انتشارات موجک



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : شامل، شمیم، ۱۳۷۰-

عنوان و نام پدیدآور : عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس / تالیف شمیم شامل.

مشخصات نشر : تهران : انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۰۲ص.

شابک : ۱-۱۳۹-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرس نویسی : فیا

موضوع : اهل کارن -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Procrastination -- Iran -- Case studies

موضوع : شاگردان -- ایران -- استراحت روانی -- نمونه پژوهی

موضوع : Students -- Mental health -- Iran -- Case studies

موضوع : عزت نفس -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Self-esteem -- Iran -- Case studies

موضوع : افت تحصیلی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Educational depression -- Iran -- Case studies*

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۰۴۶۵۳

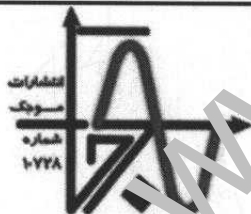
انتشارات موجک

تلگرام : ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال : telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت : www.mojak.ir



عنوان : عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس

تالیف : شمیم شامل

مشخصات ظاهری : ۱۰۲ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : زمستان ۱۳۹۸، تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۳۰۰۰۰۰ ریال، شابک : ۱-۱۳۹-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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 می گیرند.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار	۱
فصل اول: اهمال کاری	۵
۱-۱ تعریف اهمال کاری	۵
۲-۱ انواع اهمال کاری	۷
۱-۲-۱ اهمال کاری منفعل	۸
۲-۲-۱ اهمال کاری فعال	۸
۳-۲-۱ اهمال کاری عمومی	۹
۴-۲-۱ اهمال کاری تصمیم گیری	۱۰
۵-۲-۱ اهمال کاری تحصیلی	۱۰
۳-۱ شیوع اهمال کاری	۱۰
۴-۱ اهمال کاری، سن و جنسیت	۱۲
۵-۱ نظریه‌های اهمال کاری	۱۲
۱-۵-۱ رویکرد شناختی	۱۳
۲-۵-۱ رویکرد رفتاری	۱۳
۳-۵-۱ رویکرد انگیزشی	۱۳
۴-۵-۱ رویکرد فیزیولوژی	۱۳
۵-۵-۱ رویکرد روان تحلیل گری	۱۴

- ۱-۵-۶ نظریه اضطراب؛ ترس از شکست و کمال گرایی ۱۴
- ۱-۵-۷ تئوری عاطفی احساسی یا تمپورال ۱۵
- ۱-۵-۸ نظریه خود- ناتوان سازی ۱۶
- ۱-۵-۹ نظریه سرکشی ۱۶
- ۱-۵-۱۰ نظریه انتظار تنزل یافته ۱۶
- ۱-۵-۱۱ نظریه خودتنظیمی ۱۸
- ۱-۶ پیش آمدها و همبسته‌های اهمال کاری ۱۸
- ۱-۶-۱ عوامل فیزیولوژیک ۱۹
- ۱-۶-۲ عوامل روان شناختی ۱۹
- ۱-۷ علل و همبسته‌های روان شناختی اهمال کاری ۲۰
- ۱-۷-۱ آزارندگی تکلیف ۲۰
- ۱-۷-۲ خودگردانی و خودتنظیم ۲۱
- ۱-۷-۳ ترس و اضطراب ۲۱
- ۱-۷-۴ کمال گرایی ۲۲
- ۱-۷-۵ مکان کنترل ۲۲
- ۱-۷-۶ پنج عامل بزرگ شخصیت ۲۳
- ۱-۸ پیامدهای اهمال کاری ۲۳
- ۱-۹ رابطه عزت نفس با اهمال کاری ۲۵

فصل دوم: عزت نفس ۲۷

- ۲-۱ تاریخچه پرداختن به عزت نفس ۲۷
- ۲-۲ تعریف خود ۳۴
- ۲-۳ تعریف خودپنداره ۳۴
- ۲-۴ تعریف عزت نفس ۳۶
- ۲-۵ سطوح عزت نفس ۴۰

۴۲	۶-۲ دیدگاه‌های مختلف پیرامون عزت نفس
۴۲	۱-۶-۲ دیدگاه راجرز
۴۳	۲-۶-۲ دیدگاه مزلو
۴۳	۳-۶-۲ دیدگاه رولو می
۴۴	۴-۶-۲ دیدگاه آدلر
۴۴	۵-۶-۲ دیدگاه شناختی
۴۵	۶-۶-۲ دیدگاه ایس
۴۵	۷-۲ عوامل رزنر، شکل‌گیری عزت نفس
۴۵	۱-۷-۲ دوره پیش‌کلامی و تصویر بدنی
۴۶	۲-۷-۲ مقایسه با دیگران
۴۶	۳-۷-۲ واکنش دیگران
۴۸	۴-۷-۲ شناخت
۴۸	۸-۲ رابطه سبک‌های مقابله با استرس با اهداف تاری

۴۹	فصل سوم: سبک‌های مقابله با استرس
۴۹	۱-۳ مفهوم استرس
۵۰	۲-۳ مفهوم مقابله با استرس
۵۱	۳-۳ کارکردهای مقابله
۵۲	۴-۳ راهبردهای مقابله با استرس
۵۲	۵-۳ راهبرد مقابله مسئله‌مدار
۵۴	۶-۳ راهبرد مقابله هیجان‌مدار
۵۶	۷-۳ راهبردهای سازش یافته و سازش نیافته
۵۷	۸-۳ مقابله غیر موثر
۵۸	۹-۳ نظریه‌های مربوط به راهبردهای مقابله
۵۸	۱-۹-۳ نظریه لازاروس و فولکمن

۸۷.....	۱-۷ مقدمه
۸۷.....	۲-۷ بحث و نتیجه گیری
۹۱.....	۳-۷ نتیجه گیری نهایی

۹۳.....	منابع
۹۳.....	منابع فارسی
۹۸.....	منابع انگلیسی

www.ketab.ir

پیشگفتار

مسئله «افت تحصیلی»^۱ یکی از قدیمی‌ترین و شناخته شده‌ترین مشکلات آموزشی به شمار می‌رود و از آن به عنوان بلای تعلیم و تربیت یاد کرده‌اند. این موضوع در تمام کشورها اعم از پیشرفته صنعتی و یا در حال رشد مطرح و در تمام زمان‌ها، به نحو خاص خود بروز کرده است (یبابانگرد، ۱۳۹۲).

یکی از نشانه‌های دانش‌آوران دارای عملکرد تحصیلی ضعیف، اهمال‌کاری^۲ می‌باشد. اهمال‌کاری، تمایل به اجتناب از فعالیت‌های مورد انتظار برای انجام کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت است. اهمال‌کاری شامل مؤلفه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی می‌باشد که همین مؤلفه‌ها موجب شکل‌گیری انواع اهمال‌کاری می‌شود (هاول و واتسون^۳، ۲۰۰۹). آنچه سبب ایجاد مفهومی به عنوان انواع اهمال‌کاری شده است، تفاوت در مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که افراد اهمال‌کار باهم دارند. اهمال‌کاری با توجه به پیچیدگی مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن نموده‌های گوناگونی دارد که عبارتند از: اهمال‌کاری عمومی، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری، اهمال‌کاری روان‌رنجورانه، اهمال‌کاری وسواس‌گونه و اهمال‌کاری تحصیلی (بالکیس^۴ و دیوریو^۵، ۲۰۱۰) که متداول‌ترین شکل اهمال‌کاری تحصیلی است که رات‌بلوم^۶، سولومون^۷ و مورکامی^۸ (۲۰۰۳؛ به نقل از فاتحی، ۱۳۹۰) این نوع اهمال‌کاری را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف نموده‌اند که تقریباً

^۱ underachievement

^۲ procrastination

^۳ Howell & Watson

^۴ Balkis

^۵ Duro

^۶ Rothblum

^۷ Solomon

^۸ Murkami

همیشه با اضطراب توأم است. نمونه بارز آن به تعویق‌انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان و شتاب ناشی از آن است که گریبان‌گیر دانش‌آموز می‌شود.

برخی پژوهش‌ها همچون پژوهش چمبر، کلینک و هاستیج^۱ (۲۰۱۸) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اهمال‌کاری دانش‌آموزان، عزت نفس می‌باشد. عزت نفس، قضاوت‌هایی است که درباره ارزش خود و احساس‌های مرتبط با این قضاوت‌ها می‌کنیم. عزت نفس، پدیده‌ای روانشناختی است که تأثیر قاطعی بر ابعاد عاطفی و شناختی انسان دارد و پیش‌بینی‌کننده قوی برای رضایت و خشنودی از زندگی است (استنهاوس^۲، ۱۳۹۱). شواهد نشان می‌دهد که عزت نفس پایین به طور چشمگیری با بسیاری از مسائل و مشکلات بهداشت روانی رابطه دارد و اکثر مردم که دارای مشکلات سلامت روان می‌باشند از عزت نفس پایین رنج می‌برند (کراک، پیتی و هوروات^۳، ۲۰۱۲). عزت نفس بعد از ریاض، کننده و موثر خودپنداره است. عزت نفس برای بقا و سلامت روانی حیاتی است و یکی از الزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند (مک کی و فاکت^۴، ۱۳۹۸).

همچنین پژوهش حقی کلخوران، دلیق، نوری و قلی‌زاده (۱۳۹۵) نشان داد که یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با اهمال‌کاری دانش‌آموزان سبک مقابله‌ای آنان در برابر استرس می‌باشد. سبک‌های مقابله مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تغییر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (فرانس و پاورز^۵، ۲۰۱۲). منظور از راهبرد مقابله، کوشش‌ها و تلاش‌هایی است که فرد انجام می‌دهد تا منبع استرس را از میان بردارد، برطرف کند، یا به حداقل رساند و یا تحمل کند. ما همیشه نمی‌توانیم منبع استرس را از میان برداریم، بلکه در مواردی باید آن را کاهش دهیم و در مواردی هم باید استرس را تحمل کنیم (هوریوچی و همکاران^۶، ۲۰۱۳). کوشش‌های مقابله‌ای گاه به صورت انجام دادن کار، فعالیت و اقدام خاصی است و گاه به صورت انجام دادن فعالیت‌های ذهنی و درون روانی

^۱ Chamber, Cleink & Husteich

^۲ Estenhaus

^۳ Croce, Pitetti & Horvat

^۴ Mc Kay & Fining

^۵ Ferrans & Powers

^۶ Horiuchi

است. به این ترتیب می‌توان گفت که دو نوع مقابله وجود دارد مقابله‌های مسئله مدار و مقابله‌های هیجان‌مدار. در اکثر موارد ضروری و سالم است که هر دو نوع مقابله با هم مورد استفاده قرار گیرند (کاپلان و سادوک^۱، ۱۳۹۲). وقتی رویدادهای استرس‌زا رخ می‌دهد راهبردهای مختلفی برای مقابله با عامل استرس‌زا یا هیجان‌های همراه آن به کار برده می‌شود تا تعادل روان‌شناختی فرد حفظ شود (پاکنهام^۲، ۲۰۰۱؛ به نقل از معمارباشی اول، ۱۳۹۰). براساس نظریه لازاروس و فولکمن^۳ (۱۹۹۸) رفتارهای مقابله‌ای در رویارویی با استرس شامل دو فرایند می‌شود، فرایند مسئله مدار که طی آن فرد با مسئله‌ای که علت واقعی آشفتگی در وی شده است مواجه می‌شود و فرایند هیجان‌مدار که بر اساس آن فرد تلاش می‌نماید پاسخ‌های هیجانی خود را تنظیم نماید. با توجه به گریز ناپذیر بودن استرس، استفاده از انطباق روانی مناسب می‌تواند فرد را در برابر استرس‌های شدید محافظت کند. مهارت توانایی مقابله با استرس و شناخت روش صحیح برخورد با تغییرات استرس‌زا این امکان را به بیماران می‌دهد تا منابع استرس را نحوه تأثیر آن بر زندگی خود را بشناسند و با اعمال و موضع‌گیری‌های صحیح و به جای خود بتوانند فشار و استرس را در خود کاهش داده و آرامش خود را تأمین کنند (کالی، باترا و آگاروال^۴، ۲۰۰۳).

چنانچه پژوهش محسنی (۱۳۹۷) درباره نقش استغفی و عزت نفس در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اراک نشان داد که بلوغ عاطفی و عزت نفس پیش‌بینی کننده منفی و معنادار اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اراک می‌باشند. همچنین پژوهش حقی کلخوران و همکاران (۱۳۹۵) بر روی ارتباط خودتنظیمی و راهبردهای مقابله‌ای با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد که خودتنظیمی و راهبردهای مقابله‌ای و اهمال‌کاری تحصیلی رابطه منفی معنادار و بین راهبرد مقابله‌ای اجتنابی با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه مثبت معنی داری وجود داشت.

^۱ Kaplan & Saddock

^۲ Pakenham

^۳ Lazaros & Foleman

^۴ Kohli., Batra & Aggarwal