

نقش خانواده در

کتاب آوری و عزت نفس نوجوانان

نویسنده: ابراهیم نورعلی



شرقا درفت

نقش خانواده در تاب آوری و عزت نفس نوجوانان

سرشناسه: نورعلی، زهرا، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور: نقش خانواده در تاب آوری و عزت نفس نوجوانان / نویسنده زهرا نورعلی.

مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۵۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۳-۳۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۹.

موضوع: خانواده‌ها -- بهداشت روانی

موضوع: Families-- Mental health

موضوع: تاب آوری (درمان)

موضوع: Resilience therapy

موضوع: نوجوانان -- روان درمانی

موضوع: Adolescent psychotherapy

موضوع: عزت نفس نوجوانان

موضوع: Self-esteem in adolescence

رده بندی کنگره: ۴/۴۵۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۲۷۴۷

کلیه حقوق این اثر محفوظ است.

نویسنده: زهرا نورعلی

ویراستار: علی زارع مقدم

ناشر: نشر چهار درخت

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

امور فنی و طرح جلد: نشر چهاردرخت

محل نشر: بیرجند

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲۳-۳۸-۱

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره راه و شهرسازی،

نشر چهار درخت

تلفن: ۳۲۴۵۶۲۱۳ - ۰۵۶ همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۷۱۵۵

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	خواب و ارتباط آن با عزت نفس و تاب‌آوری
۴	ویژگی‌های خانواده منطقی
۶	ویژگی‌های خانواده غیر منطقی
۸	تاب‌آوری
۱۰	تاریخچه تاب‌آوری
۱۲	انواع تاب‌آوری
۱۲	تاب‌آوری عمومی
۱۲	تاب‌آوری حقیقی
۱۲	تاب‌آوری تلقیحی
۱۳	خصوصیات شخصیتی افراد واجد تاب‌آوری
۱۸	عوامل تعیین کننده تاب‌آوری
۲۱	شخصیت پرطاقة کوباسا
۲۳	عوامل محافظ در تاب‌آوری
۲۳	ویژگی‌های فردی به عنوان عامل محافظ
۲۴	خانواده به عنوان عامل محافظ
۲۵	تعریف عزت نفس

- ۲۶ بررسی دیدگاه‌های مختلف در زمینه عزت‌نفس
- ۲۷ عزت‌نفس از دیدگاه براندن
- ۲۹ عزت‌نفس از دیدگاه کوپر اسمیت
- ۳۱ عزت‌نفس از دیدگاه آدلر
- ۳۲ عزت‌نفس از دیدگاه آلپورت
- ۳۴ دیدگاه اریکسون
- ۳۵ عزت‌نفس در دوران رشد
- ۳۵ در اول کودکی (۳-۵) سالگی
- ۳۵ در اواسط کودکی (۶-۱۱) سالگی
- ۳۶ عزت‌نفس در دوره بزرگسالی
- ۳۶ راهکارهایی جهت افزایش تاب‌آوری
- ۳۸ راهکارهای رسیدن به برخی ویژگی‌های افراد تاب‌آور
- ۴۱ راهکارهای افزایش عزت‌نفس
- ۴۹ منابع

مقدمه

هیچ نهادی از لحاظ قدرت و گسترده‌ی تأثیرگذاری با خانواده برابری نمی‌کند. خانواده نهادی است که زمینه و بستر پرورش فرزندان را فراهم می‌کند و به شیوه‌های گوناگون بر رشد زیستی، روانی، هیجانی و اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. پیوندهای صمیمی و خشنودکننده در خانواده، سلامت روحی و روانی کودک را پیش‌بینی می‌کند و در مقابل عوامل مختلف نظیر سوءتغذیه، فقر، کیفیت نامطلوب نوازشات، تعارضات خانوادگی، طلاق و موارد دیگر، سلامت او را به مفاصلی اندازد و دامنه‌ی وسیعی از مشکلات روحی، روانی، تحصیلی، اجتماعی، هیجانی و رفتاری را به بار می‌آورد (لطفی و وزیری، ۱۳۸۵).

خانواده اولین و مهم‌ترین نهادی است که فرد به شکل معمول در آن به شیوه‌های زندگی جمعی، تفاهم و سازگاری با دیگران آشنا می‌گردند. سلامت روانی کودکان به‌طور عمده نتیجه تربیت و پرورش آن‌هاست. در حال حاضر برآورد همه‌گیر شناختی مؤید این نکته می‌باشد که خانواده نابهنجار علت اصلی ایجاد مشکلات روان‌شناختی است. حجم انبوهی از زمینه‌های پژوهشی بر خانواده به‌عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده مشکلات روان‌شناختی کودکان و نوجوانان تمرکز یافته است (لطفی عظیمی، ۱۳۸۹). پدر و مادر دو رکن اساسی خانواده هستند که با به وجود آمدن محیطی امن و سالم، رشد روانی فرزندان خود را میسر می‌سازند (پوراحمدی، جلالی، عابدین و روشن چلسی ۱۳۸۸). تقریباً تمامی متخصصان روانشناسی و علوم تربیتی بر این

باورند که دوره نوجوانی، حساس‌ترین، بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان می‌باشد. در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد، در پی کشف هویت خود است، به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی‌های دوره کودکی است. به همین دلیل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی باثباتی نیستند و در آیر دوره است که بیشترین مشکلات برای نوجوانان به وجود می‌آید (انیسی، سیم، میر زمانی، رئیسی و نیکنام، ۱۳۸۶). با توجه به اینکه کودکان امروز آینده‌سازان جامعه‌اند و نشاط و سلامت جامعه در سایه‌ی تأمین سلامت کودکان نجامه محقق خواهد شد، هم جامعه و هم خانواده باید در راستای این هدف کوشا باشند. زآنجا که مشکلات رفتاری کودکان تأثیر قابل‌توجهی در کارکردهای اجتماعی و تحصیلی کودکان می‌گذارد، ضرورت و شناخت، پیشگیری و درمان آن‌ها که به از طریق شناسایی علت بروز آن‌ها امکان‌پذیر است، اهمیت بسزایی دارد. رابطه بین والدین و فرزندان رابطه بی‌نظیر و منحصر به فردی است. ارضای نیازهای روانی و جسمانی کودک در گرو ارتباط مثبت او با والدین و وجود امنیت روانی در خانواده است. بنابراین در مسیر سبب‌شناسی مشکلات رفتاری کودکان قطعاً باید ردپای نابسامانی خانوادگی را جستجو کرد. اگر در خانواده شرایط پس‌نیاید که کودکان شیوه‌های مقابله با مشکلات را بیاموزند و فرصت آموزش مهارت‌ها را برای افزایش تاب‌آوری پیدا نکنند ممکن است یک الگوی ناپخت برای سایر روابطشان شکل دهند و چون در خانواده، فرد به‌عنوان اولین عضو جامعه حضور دارد و خانواده اولین جایی است که به شکل‌گیری عزت‌نفس فرد

کمک می‌کند در غیر این صورت موجب ارزشیابی ضعیف فرد در جامعه می‌شود و همین موضوع باعث می‌شود که از منبع کنترل نتواند عقلانی استفاده کند و ممکن از یک منبع بیرونی برای تأیید استفاده کند. برای پیشگیری از وقوع پیامدهای نامطلوب در کودکان و نوجوانان ضروری است که به الگوهای خانوادگی توجه شود که می‌توان با ارتقاء مهارت‌های مقابله‌ای، تاب‌آوری و عزت‌نفس در نوجوانان از وقوع مشکلات پیشگیری کرد. مواجهه‌شدن با خیر، شرط لازم برای آسیب‌پذیری هست اما شرط کافی نیست و اینکه برای افراد حتی با توجه به مواجهه‌شدن با مسائل اگر عوامل درونی مانند تاب‌آوری، عزت‌نفس و منبع کنترل درونی آن‌ها از سطح بالایی برخوردار باشد آسیب روحی و روانی کمتر خواهد شد.

خانواده و ارتباط آن با عزت‌نفس و تاب‌آوری

خانواده از دو جهت از مهم‌ترین عوامل بشردیگاری است:

۱: از نظر کمی؛ زیرا کودک از نظر زمانی بیشترین اوقات خود را در خانه می‌گذراند؛ چنانکه آدفِر پر می‌گوید: درازای هر ۱۵ هزار ساعتی که کودک در مدرسه می‌گذراند حدود ۶۵ هزار ساعت در خانه است.

۲: از جهت کیفی؛ بدین جهت که تأثیر خانواده زاینده رابطه خون و مهر و عاطفه حقیقی هست، در صورتی که سایر روابط تلقینی می‌باشند، لذا با همه نفوذی که مدرسه، همسالان و همبازی‌ها بر کودک دارند، کودک از خانواده تأثیرپذیر تر است.