

تکانشگری، عزت نفس و سلامت روان

مؤلف: سید سریش غفاری



غفاری، سیدسروش، ۱۳۶۷-	سرشناسه
تکانشگری، عزت نفس و سلامت روان / مولف سیدسروش غفاری.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: سپا، ۱۳۹۹.	مشخصات نشر
۱۵۷ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م	مشخصات ظاهری
978-622-97291-1-3	شابک
فهیبا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه: ص. ۱۴۲ - ۱۵۷.	یادداشت
عزت نفس	موضوع
Self-esteem	موضوع
عزت نفس نوجوانان	موضوع
Self-esteem in adolescence	موضوع
عزت نفس کودکان	موضوع
Self-esteem in children	موضوع
بهداشت روانی	موضوع
Mental health	موضوع
BF۶۹۷/۵	رده ی کنگ
۱۵۸/۱	رده بندی دی
۷۳۰۱۵۷۴	شماره کتابخانه ملی

تکانشگری، عزت نفس و سلامت روان

صفحه ۱۵۷

مؤلف: سیدسروش غفاری

نوبت چاپ: اول تهران ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رسی

حروفچینی - امور فنی: مرکز کامپیوتری، نشر سپا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ سپا

شابک: ۹۷۲۹۱-۹۶۲۳-۸-۳

دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد، تلفن: ۸۸۰۰۵۵۷۳

دفتر فروش: تهران، ستارخان، دریاان نو، خیابان سروش یکم پلاک ۴۸ طبقه ۴، تلفن: ۶۶۵۰۱۸۱۸



همه حقوق محفوظ است، هرگونه نسخه برداری اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره یارانه ای، اقتباس کلی و جزئی (بجز اقتباس جزئی در نقد، بررسی و اقتباس در گیومه در مستند نویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنون و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
۱. عزت نفس و ابعاد آن.....	۹
۲. ویژگی‌های افراد با عزت نفس بالا و پایین.....	۲۳
۳. عزت نفس در کودکان و نوجوانان ها.....	۳۱
۴. نقش عزت نفس در کودکان و نوجوانان.....	۴۵
۵. تکانشگری.....	۹۵
۶. تکانشگری از دیدگاه‌های مختلف.....	۱۱۳
۷. تکانشگری و سلامت روان.....	۱۱۹
نتیجه گیری.....	۱۳۷

پیشگفتار

داشتن بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد. پیشگیری از پیدایش بیماری های روانی، شامل کردن محیط روانی از نیازهای اولیه تامین بهداشت روانی محسوب می شود. فردی که می تواند به فشارهای معمول زندگی روزمره غلبه کند و یک زندگی مستقل داشته باشد را می توان به عنوان یک فرد دارای سلامت روان معرفی کرد. تحقیقات با مطالعه جنبه های مهم سلامت روان به مولفه های عزت نفس و تکانشگری اشاره کردند. این دو عامل مهمی در بهداشت روانی محسوب می شوند. عزت نفس به عنوان یکی از عوامل محافظت کننده در برابر مقابله رفتارهای پرخطر، یکی از عوامل تحول و شکل گیری شخصیت است و نقش بنیادین در سلامت روان نوجوانان و کودکان دارد به طوری که عزت نفس پایین و احساس خودکم بینی زمینه های ارتکاب

رفتارهای پرخطر را ایجاد می کند. هسته اصلی بسیاری از آسیب های اجتماعی مانند سوءمصرف مواد، قماربازی مرضی، اختلال های شخصیت، بی بندوباری جنسی و بزهکاری، "تکانشگری" است. آمادگی قبلی برای واکنش های سریع و بی برنامه به محرک های درونی یا بیرونی، بدون در نظر گرفتن نتایج منفی آن واکنش ها برای خود فرد یا دیگران، تکانشگری گفته می شود. عزت نفس کلیدی برای فارغ فرد بوده و فرآیند تفکر، احساسات، آرزوها، ارزش ها و اهداف انسان ها را تحت تأثیر قرار می دهد و جزئی از سلامت روان شخص محسوب می شود؛ زیرا تأیید و پذیرش خریشتن و داشتن حس ارزشمندی که فرد نسبت به خود احساس می کند، از مشخصه های شخصیت سالم اختاری تلقی می شود که از سلامت روان بالایی برخوردار است. کسانی که عزت نفس کافی ندارند در برخورد با دیگران هم بسیار ضعیف عمل می کنند و چون تعریف مناسبی از خود ندارند و همیشه با نگاهی نامناسب توانمندی ها و قدرت خود می نگرند یا به عبارت کلی تر تجسم درست و مطلوبی از خود ندارند به انزوا روی می آورند. ناتوانی در مدیریت رفتارها و ارتباطات

ضعیف باعث انزوایی می‌شود که سلامت روان را به شدت مخدوش می‌سازد. پس نقش عزت نفس و تکانشگری در سلامت روان بسیار جدی است و باید به آن دقت زیادی داشت.