

۲۲۱۱۵۹۱

اثر بخشی عزت نفس و خودکارآمدی بر افسردگی نوجوانان

تألیف:

فاطمه مینا

www.ketab.ir

انتشارات رازنهان

سال ۱۴۰۰

سرشناسه	: مینا، فاطمه، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: اثربخشی عزت نفس و خودکارآمدی بر افسردگی نوجوانان/تالیف فاطمه مینا.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: [۸۵] ص.: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۲۱۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۷۵] - ۸۳.
موضوع	: افسردگی در نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Depression in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع	: عزت نفس نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Self-esteem in adolescence -- Iran -- Case studies
موضوع	: خودکارآمدی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Self-efficacy -- Iran -- Case studies
موضوع	: شاگردان دبیرستان (پوره دوم) -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: High school seniors -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	: RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۶۰۳۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان کتاب	اثربخشی عزت نفس و خودکارآمدی بر افسردگی نوجوانان
تالیف	فاطمه مینا
صفحه آرا	افشین پوراصغر
طراح جلد	الویرا صیامی
ناشر	راز نهان
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
قیمت	۳۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۲۱۰-۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: مفهوم شناسی عزت نفس
۱۵	عزت نفس
۱۷	ریشه عزت نفس
۱۸	مؤلفه‌های اساسی عزت نفس
۱۹	ماهیت عزت نفس
۲۰	اهمیت عزت نفس
۲۰	روش‌های افزایش عزت نفس
۲۳	نظریه‌های مرتبط با عزت نفس
۲۳	نظریه جیمز
۲۳	نظریه مید
۲۴	نظریه کولی
۲۵	نظریه سالیوان
۲۶	نظریه روزنبرگ
۲۷	نظریه هورنای
۲۸	نظریه آدلر
۳۱	فصل دوم: تبیین مفهوم خودکارآمدی
۳۱	خودکارآمدی
۳۴	ابعاد خودکارآمدی
۳۴	انواع خودکارآمدی
۳۵	منابع اطلاعاتی خودکارآمدی
۳۷	تأثیرات احساس خودکارآمدی بر رفتار
۴۰	خودکارآمدی بالا و پایین
۴۱	جنسیت و خودکارآمدی
۴۲	خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی
۴۳	تحلیل تحولی باورهای خودکارآمدی در گستره زندگی

۴۳	تأثیر بافت خانواده بر باورهای خودکارآمدی
۴۳	تأثیر دوستان و همسالان بر خودکارآمدی
۴۴	نقش مدرسه در خودکارآمدی
۴۴	راهبردهای بهبود خودکارآمدی
۴۷	فصل سوم: مبانی نظری افسردگی
۴۷	افسردگی
۴۸	تاریخچه و تعریف افسردگی
۵۰	علائم چهارگانه افسردگی
۵۰	علائم خلقی
۵۰	علائم شناختی
۵۱	علائم انگیزشی
۵۱	علائم جسمانی
۵۱	انواع افسردگی
۵۲	اختلال افسردگی اساسی (MDD)
۵۲	افسرده خویی
۵۳	اختلال دوقطبی
۵۴	اختلال عاطفی فصلی
۵۴	علائم بیماری افسردگی
۵۵	نظریه‌های افسردگی
	فصل چهارم: بررسی افسردگی نوجوانان دختر با توجه به تأثیر عزت‌نفس و خودکارآمدی
۶۳	
۶۴	آزمون نرمال بودن داده‌های آماری
۶۴	یافته‌های توصیفی
۶۵	یافته‌های استنباطی
۷۱	کلام پایانی
۷۵	منابع
۸۵	واژه‌نامه

پیشگفتار

تعلیم و تربیت یکی از عوامل مهم در پیش‌بینی موفقیت شغلی و اجتماعی هر فرد در طول زندگی است (یانسو و بویونگمو^۱، ۲۰۱۶) و به‌عنوان یک ابزار ضروری برای رسیدن به آینده بهتر در نظر گرفته می‌شود. (باتن، داجی و استروویون^۲، ۲۰۱۳) همان‌طور که می‌دانیم دانش‌آموزان، اصلی‌ترین عنصر نظام تعلیم و تربیت در هر کشوری به شمار می‌آیند؛ بنابراین توجه به موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان برای توسعه آموزش و پرورش و پیشرفت هر کشوری، امری ضروری محسوب شده؛ به‌طوری‌که موفق نشدن دانش‌آموزان در یادگیری مطالبی که به آن‌ها آموزش داده می‌شود؛ ناتوانی آموزش و پرورش و عقب‌ماندگی جامعه را به همراه خواهد داشت.

دروندهای آموزشگاه، نظیر ترم‌های تحصیلی و الزامات آن‌ها و همچنین بازدهای متنوع آموزشی، مانند پیشرفت تحصیلی، منجر به فشار روانی فراوان به دانش‌آموزان می‌گردد. (یعقوبی و بختیاری، ۱۳۹۵) از طرفی دوره نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی تعریف شده است که با تلاش جهت رسیدن به اهداف در ارتباطات با انتظارات فرهنگی و جهش‌های رشد اجتماعی، عاطفی و جسمانی مشخص می‌شود که در سال‌های اخیر مشاهده شده است که شمار زیادی از دانش‌آموزان و نوجوانان از مشکلات عاطفی و روانی رنج می‌برند. سلیگمن افسردگی را به‌عنوان سرماخوردگی روانی می‌شناسد. این تشبیه به سبب شیوع فراوانی این اختلال است. زمانی که افسردگی به سطح شدید برسد ممکن است توانایی واکنش هیجانی را از دست دهد و به‌جایی برسد که احساس خوب و بد برایش چندان تفاوتی نداشته باشد. از زندگی لذت نمی‌برند؛ حتی کارکردهای اولیه جسمی ممکن است در آن‌ها مختل شود و برای تغییر این وضع، نمی‌توان کاری انجام داد. از طرفی

1. Yanso & Boingmu

2. Baeten, Dochy. & Struyven

عزت نفس عامل روان‌شناختی مهم و اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی به شمار می‌رود و احساس رضایت و ارزشمند بودن هر فرد نسبت به خود و عملکردش می‌باشد. میزان عزت نفس فرد، بر تمام سطوح زندگی او، من جمله نحوه تفکر، احساس و عمل تأثیرگذار است. با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و خودکارآمدی در فرد به وجود می‌آید. (طلاییان زیرک و کاظم‌زاده، ۱۳۹۴)

خودکارآمدی، به باور دانش‌آموز در مورد توانایی رسیدن به سطح معینی از تکلیف اشاره می‌کند. (گالاگر^۱، ۲۰۱۲) و از عوامل مرتبط با عملکرد و خودکارآمدی دانش‌آموزان می‌توان به افسردگی و عزت نفس اشاره نمود. عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد و شکوفایی انسان‌هاست که در دهه‌های اخیر، مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می‌کند. افراد با بررسی نحوه کنار آمدن با استانداردها و ارزش‌های موردنظر خود و مقایسه چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت دست می‌یابند. (توره^۲، ۲۰۰۶)

شکل‌گیری و ارتقای عزت نفس از اوان کودکی تا لحظه مرگ، مسئله سلامت روانی و اجتماعی انسان است. باورها و ارزشیابی‌هایی که نسبت به خود در ذهن می‌پرورانیم، تعیین می‌کند که ما چه کسی هستیم؟ توان انجام چه کاری را داریم و چه کسی خواهیم شد؟ درک ارزش‌های وجودی خویشتن، خودآگاهی، شناخت توانایی‌ها و استعدادها، انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی، برقراری روابط سالم با دیگران از مهم‌ترین نیازهای دوره نوجوانی است. هم‌چنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط و زندگی مؤثر و سازنده در جامعه، ضروری به نظر می‌رسد. (سادات نیا، ۱۳۹۰)

1. Galager

2. Tooreh

اثر بخشی عزت نفس و خودکارآمدی بر افسردگی نوجوانان □ ۱۱

برخی مطالعات بیان کرده‌اند که بین پایین بودن عزت نفس با کاهش پیشرفت تحصیلی و افسردگی رابطه وجود دارد. (فتحی^۱، ۲۰۰۷)

یکی ازجمله مسائل و مشکلاتی که امروزه جامعه ما با آن روبرو بوده؛ افزایش اختلال افسردگی در میان افراد مختلف است. گسترش و شیوع این اختلال در بین نوجوانان، مخصوصاً نوجوانان دختر، از افزایش چشمگیری برخوردار بوده، به طوری که باعث ایجاد آسیب‌های جبران‌ناپذیر زیادی در جامعه شده است. ازجمله عواملی که برشدت آن می‌افزاید کمبود عزت نفس و خودکارآمدی در این گروه سنی است. در اینجا لازم است که به این مسئله مهم بیشتر توجه شود تا بتوانیم در جهت رفع آن، گام‌های مؤثری برداریم.

در حوزه روان‌شناسی مرضی تحولی^۲، وجود یا فقدان افسردگی^۳ در کودکان و نوجوانان، سال‌های متمادی مورد مناقشه بوده است. اما بررسی‌های چند دهه اخیر جای تردیدی باقی نگذاشته‌اند که در سنین تحول، نیز آدمی نشانه‌ها و مرحله‌های افسردگی را در شکل آشکار یا پنهان و به صورت بالینی یا غیر بالینی آن تجربه می‌کند (هارینگتون^۴، ۲۰۰۲) هم‌چنین نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن‌اند که اختلال‌های افسردگی در حلال کودکی نسبت به بزرگسالی از فراوانی کم‌تری برخوردارند اما در نوجوانی شاهد افزایش چشمگیر این فراوانی هستیم. (دادستان، ۱۳۸۲) افسردگی نوجوانان ممکن است از نظر تشخیصی بسیار متفاوت با افسردگی بزرگسالان باشد. (هاراسیلتا، مارتونن، کاپریو و آرو^۵، ۲۰۰۴) مفاهیم و پژوهش‌های موجود در افسردگی نوجوانان، اعم از نشان شناسی بالینی^۶، پدیدارشناسی^۷ و درمان همچنان محدود است.

-
1. Fathi
 2. Developmental psychopathology
 3. Depression
 4. Harrington
 5. Haarasilta, Marttunen, Kaprio & Aro
 6. Clinical symptomology
 7. Phenomenology