

کاهش استرس والدگری

تالیف و پژوهش : فرحناز بذلی

www.ketab.ir

سرشناسه	: بذلی، فرحناز، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور	: کاهش استرس والدگری / تألیف و پژوهش فرحناز بذلی.
مشخصات نشر	: گنج: مدیر فلاح، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۱ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۰۱۲-۷۸۶۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست	: فیا
نویسی	
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۸ - ۸۱.
موضوع	: والدین — ایران — راهنمای مهارت‌های زندگی — نمونه پژوهی Parents -- Life skills guides -- Iran -- Case studies والدین — ایران — روانشناسی — نمونه پژوهی Parents -- Iran -- Psychology -- Case studies فشار روانی — ایران — پیشگیری — نمونه پژوهی Stress (Psychology) -- Iran -- Prevention -- Case studies

رده بندی کنگره : A/HQ۷۵۵

رده بندی دیویی : ۱/۶۴۹

شماره کتابشناسی : ۸۷۰۹۰۲۲

ملی

نام کتاب: کاهش استرس والدگری

نویسنده: فرحناز بذلی

طراح جلد: وحیده مدیر فلاح

ناشر: مدیر فلاح

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تعداد صفحه: ۸۱

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

چاپخانه و صحافی: انتشارات مدیر فلاح

شابک جلد: ۹-۱۲-۷۸۶۱-۶۲۲-۹۷۸

مرکز پخش: انتشارات مدیر فلاح

نشانی: گرج، چهار راه هفت تیر - لاله یک - ساختمان - نیکو ط - اول



تلفن: ۳۲۷۱۹۳۷۶ - ۲۶ - ۰۲۱۲۱۵۰۷۶۳۶

Email: r.modirfallah@yahoo.com



۰۹۳۹۱۵۰۷۶۳۶

فهرست مطالب

۶.....	مقدمه:
۹.....	فصل اول: کلیات
۱۰.....	کاهش استرس:
۱۷.....	فصل دوم: مهارت های زندگی
۱۸.....	مهارت های زندگی:
۱۸.....	اهداف آموزش مهارت های زندگی
۱۸.....	مهارت های ده گانه زندگی:
۱۸.....	مهارت خودآگاهی
۱۹.....	عوامل مؤثر در رشد خودآگاهی
۲۰.....	موانع رشد خود آگاهی
۲۰.....	مهارت حل مسأله
۲۲.....	مهارت در تصمیم گیری
۲۴.....	مهارت همدلی
۲۵.....	مهارت تفکر خلاق
۲۶.....	مهارت مقابله با فشار (استرس)
۲۷.....	مهارت مقابله با هیجان های ناخوشایند (منفی)
۲۸.....	مهارت ارتباط مؤثر اجتماعی و بین فردی
۳۱.....	فصل سوم: سبک های مقابله ای
۳۲.....	سبک های مقابله ای
۳۲.....	ندابایرومنایع مقابله ای
۳۳.....	انواع مقابله

۳۴	مقابله‌های کارآمد
۳۷	مقابله‌های ناکارآمد
۴۱	فصل چهارم: استرس والدگری
۴۲	استرس والدگری:
۴۳	نظریه‌های استرس والدگری:
۴۳	نظریه استرس والدین - کودک - روابط کودک ووالدین:
۴۵	نظریه تنش‌های روزمره:
۴۸	کودک و نقش والدگری علل استرس:
۵۱	فصل پنجم: مقایسه آموزش مهارت‌های زندگی و سبک‌های مقابله‌ای در کاهش استرس والدگری
۵۲	روش اجرای پژوهش:
۵۳	دیاگرام مفهومی پژوهش:
۵۴	جامعه، نمونه‌گیری و روش نمونه‌گیری:
۵۴	ملاک‌های خروج اعضای نمونه از پژوهش:
۵۵	ابزار پژوهش:
۵۵	شاخص تنیدگی والدین (PSI):
۵۵	پروتکل آموزش مهارت‌های زندگی:
۵۷	پروتکل آموزش مهارت‌های مقابله‌ای:
۵۹	شیوه گردآوری داده‌ها:
۵۹	روش‌های تحلیل آماری:
۶۰	تحلیل داده‌های آماری:
۶۰	اطلاعات جمعیت شناختی:
۶۱	آمار توصیفی:
۶۳	آمار استنباطی:

مقدمه :

تولد فرزند یک تغییر بزرگی در زندگی والدین است که به دنبال خود استرس خاصی به عنوان استرس والدگری به همراه دارد. ثابت شده است که نوع استرس نقش والدگری از سایر استرس‌های زندگی مثل استرس ناشی از کار، حوادث و تجارب ناگوار کاملاً متفاوت بوده و این استرس ویژه و خاص نقش والدگری است. همچنین این استرس نسبت به دیگر حیطه‌های استرس زای زندگی بیشترین تأثیر را بر رفتار والدین و رشد کودکان می‌گذارد و پیش‌بینی قوی از مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان است. (گلبرگ و همکاران، ۱۹۹۷).

به عنوان مثال محققان، یک گروه از خانواده‌های بی‌خانمانی را که در معرض خطر مشکلات جسمانی و روانی بودند مورد مطالعه قرار دادند. به دلیل منابع استرس زایی که این گروه در زندگی روزانه با آن مواجه بودند، در میان آنها خانواده‌هایی وجود داشت که دارای سطح بالایی از استرس والدگری بودند که به تبع آن، کودکان با بالاترین سطح مشکل در رشد اجتماعی و شناختی داشتند. (دانسکو و هولدن، ۱۹۹۸).

بنابراین استرس والدگری می‌تواند، به طور خاص آن چنان تأثیر گذار باشد که به عنوان علل و عواقب طیفی از رفتارهای والدینی و کودکان تلقی شود. اما با این وجود استرس نقش والدگری نمی‌تواند کاملاً جدا از استرس‌های دیگر، نقش‌ها و تجربه‌ها باشد. قطعاً بین استرس‌هایی که ما در نقش‌های گوناگون تجربه می‌کنیم هم پوشی‌هایی وجود دارد (بارنت، مارشال و سینگر، ۱۹۹۲).

خصوصیت بارز در هر نظریه استرس والدگری بر عقیده هماهنگی و تعادل بین درک والدین از تقاضاها و مسئولیت‌های این نقش و دسترسی به منابع موجود برای تأمین این نیازها و تقاضاها است. در واقع این تعادل و هماهنگی بین تقاضاها، نیازها و منابع موجود، مرکزیت اکثر نظریه‌های استرس و مقابله‌گری است

¹- Danseco* E. R. & Holden* E. W

²- Barnett* R. C. * Marshall* N. L. & Singer* J. D