



شیوه‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان در نوجوانان

تک فرزندان

اکرم سهرابی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شیوه‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان در نوجوانان تک‌فرزند

تالیف:

اکرم سهرابی



انتشارات موجک



سرشناسه: سهرابی، اکرم، ۱۳۵۹ - Sohrobi, Akram

عنوان و نام پدیدآور: شیوه‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان در نوجوانان تک‌فرزند / تالیف اکرم سهرابی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ص.

شابک: ۰-۰۹۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: کودکان یگانه -- روان‌شناسی

موضوع: Only child -- Psychology

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: Stress management

موضوع: هیجان‌ها

موضوع: Emotions

موضوع: شناخت‌درمانی

موضوع: Cognitive therapy

موضوع: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Parenting -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: ۹ ک / BF ۷۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۶۸۲۰

انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: شیوه‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان در نوجوانان تک‌فرزند

تالیف: اکرم سهرابی

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۰-۰۹۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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 می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه ۱

فصل اول: تک‌فرزندى ۵

۱-۱ تک‌فرزندى ۵

۲-۱ جامعه تک‌فرزندها ۵

۳-۱ مزایای تک‌فرزندى برای والدین ۶

۴-۱ معایب تک‌فرزندى برای والدین و کودک ۶

۵-۱ شیوه‌های مناسب تربیتی برای خانواده‌های تک‌فرزند ۱۱

۶-۱ وابستگی در والدین تک‌فرزند ۱۲

فصل دوم: تعاملات اجتماعى و ویژگی‌های تک‌فرزندان ۱۵

۱-۲ تعاملات اجتماعى در تک‌فرزندان ۱۵

۲-۲ ویژگی تک‌فرزندان در مراحل مختلف تکاملی ۱۶

۳-۲ ویژگی‌های روانی و ارتباطی تک‌فرزندان ۱۷

فصل سوم: مقابله و استرس ۲۱

۱-۳ فشار روانی (استرس و استرسور) ۲۱

۲-۳ مفهوم استرس ۲۳

- ۳-۳ انواع استرس ۲۴
- ۳-۴ موضع گیری های مختلف در مورد استرس ۲۵
- ۳-۵ مفهوم مقابله ۲۸
- ۳-۶ مقابله و استرس ۲۹

فصل چهارم: استرس در نوجوانان ۳۵

- ۴-۱ اضطراب و فشارهای روانی نوجوانان ۳۵
- ۴-۲ منابع استرس زای رایج در نوجوانان ۳۶
- ۴-۳ شیوه های مقابله با استرس ۳۸
- ۴-۴ شیوه های مقابله در نوجوانان ۳۹
- ۴-۵ نخستین نشانه ها در تشخیص استرس ۴۱
- ۴-۶ انواع راهبردهای مقابله ای جهت کنترل استرس ۴۳
- ۴-۷ ده فرمان اساسی برای کنترل استرس ۴۴

فصل پنجم: نظریه های مربوط به استرس و مقابله ۴۷

- ۵-۱ نظریه های مربوط به استرس ۴۷
- ۵-۲ نظریه های مربوط به مقابله ۴۹

فصل ششم: تنظیم هیجان ۶۱

- ۶-۱ تعریف هیجان ۶۱
- ۶-۲ اجزای هیجان ۶۲
- ۶-۳ جایگاه هیجان در مغز ۶۳
- ۶-۴ رشد هیجان ۶۸
- ۶-۵ تعریف تنظیم هیجان ۶۸
- ۶-۶ مفهوم تنظیم هیجان ۶۹

۷-۶ رشد تنظیم هیجان ۷۲

فصل هفتم: هیجان، شناخت، هوش و رفتار ۷۳

۱-۷ تنظیم شناختی هیجان ۷۳

۲-۷ دانش هیجانی و پیامدهای رفتاری ۷۵

۳-۷ هیجان و هوش ۷۵

۴-۷ انواع هیجانات ۷۸

۵-۷ اهمیت تنظیم هیجان ۷۹

۶-۷ تنظیم هیجانات، بهبود روابط ۸۱

۷-۷ کارکرد تنظیم هیجان ۸۲

فصل هشتم: ارزیابی، شناسایی و درک هیجانات ۸۵

۱-۸ شناسایی هیجان‌ها ۸۵

۲-۸ شناسایی و تنظیم هیجانات خود ۸۵

۳-۸ چگونگی تنظیم هیجان‌های خود از نظر دیویس ۸۶

۴-۸ شناسایی و تنظیم هیجانات دیگران ۸۸

۵-۸ روش‌های ارزیابی حالات هیجانی ۹۰

۶-۸ درک هیجان‌ها ۹۱

فصل نهم: مداخله، کنترل و استفاده مؤثر از هیجانات ۹۵

۱-۹ روش‌های مداخله در تنظیم هیجان ۹۵

۲-۹ تنظیم هیجان از طریق مدل گراس ۹۶

۳-۹ تنظیم و کنترل هیجان‌ها ۹۹

۴-۹ فواید کنترل و تنظیم هیجان‌ها ۱۰۰

۵-۹ استفاده‌ی مؤثر از هیجان‌ها ۱۰۲

۹-۶-۱۰۳ استفاده موثر از هیجان ها

فصل دهم: مهارت مدیریت هیجانها ۱۰۹

۱-۱۰-۱۰۹ مهارت های نظم بخشی هیجان ها

۲-۱۰-۱۰۹ غلبه بر موانع هیجان های سالم

۳-۱۰-۱۱۰ آسیب زدن به خویشان

۴-۱۰-۱۱۰ کاهش آسیب پذیری شناختی

۵-۱۰-۱۱۱ افزایش هیجان های مثبت

۶-۱۰-۱۱۱ توجه آگاهانه به هیجان ها بدون قضاوت در مورد آنها

۷-۱۰-۱۱۱ رویارویی با هیجان

۸-۱۰-۱۱۲ عمل کردن برخلاف امیال شدید هیجانی

۹-۱۰-۱۱۳ حل مسأله

۱۰-۱۰-۱۱۳ ابعاد هیجان

۱۱-۱۰-۱۱۵ مشکلات هیجانی

۱۲-۱۰-۱۱۵ نارسایی هیجانی

۱۳-۱۰-۱۱۶ مدیریت هیجانی

۱۴-۱۰-۱۱۶ راهبردهای تنظیم هیجان

۱۵-۱۰-۱۲۰ فنون کنترل هیجان ها

۱۶-۱۰-۱۲۱ پیامدهای استفاده از راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجانها

فصل یازدهم: رویکردهای مربوط به هیجان ۱۲۳

۱-۱۱-۱۲۳ رویکردهای مربوط به هیجان

۲-۱۱-۱۲۵ نظریه های مربوط به تنظیم شناختی هیجان

فصل دوازدهم: بررسی پژوهش های پیشین و جمع بندی و نتیجه گیری ۱۲۹

- ۱۲-۱ بررسی پژوهش‌های داخل ایران ۱۲۹
- ۱۲-۲ بررسی پژوهش‌های خارج از ایران ۱۳۳
- ۱۲-۳ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری ۱۴۱

منابع ۱۴۳

منابع فارسی ۱۴۳

منابع انگلیسی ۱۵۱

مقدمه

در طول نیم قرن گذشته، باروری جهانی به طرز بی‌سابقه کاهش پیدا کرد. میزان باروری کل از پنج فرزند برای هر مادر در نیمه نخست دهه‌ی ۱۹۵۰ به ۲/۶ فرزند در سال ۲۰۰۹ رسید. اگر چه در دوره ۱۹۵۰-۱۹۵۵ اروپا، آمریکای شمالی، استرالیا و نیوزلند در وضعیت باروری در حال گذار بودند، اما در منطقه آسیا میزان باروری کل در حدود شش فرزند برای هر مادر بود. هر چند تا سال‌های دهه‌ی ۱۹۷۰ و نیمه نخست دهه‌ی ۱۹۸۰ باروری در مناطق توسعه یافته به سطوح بسیار پایینی تقلیل یافت، اما قاره آسیا روندهای باروری متفاوتی در طول پنجاه سال گذشته تجربه کرد. به‌طور کلی در اوایل دهه‌ی ۱۹۵۰ باروری در آسیا بسیار بالا بود و در اواخر این دهه کشورهای آسیای شرقی در مسیر گذار باروری قرار گرفتند. طی سال‌های ۱۹۶۵-۱۹۸۰، باروری در این کشورها به‌طرزی بی‌سابقه کاهش یافت. استمرار روندهای نزولی باروری سبب شد تا این کشورها در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ به باروری زیر سطح جایگزینی^۱ (کمتر از دو فرزند به ازای هر زن در سنین باروری) دست یابند (راد و ثوابی، ۱۳۹۴).

انتقال باروری در ایران (به عنوان یکی از کشورهای قاره آسیا) نیز به طور غیر مستمر، در فاصله زمانی سه دهه (از ابتدای دهه‌ی ۱۳۵۰ تا اواخر دهه‌ی ۱۳۷۰) صورت گرفت. برآوردهای انجام شده از روند تحولات باروری حاکی از این است که میزان باروری کل از حدود ۷/۷ فرزند برای هر زن در سال ۱۳۴۵ به ۳/۶ فرزند در سال ۱۳۵۵ کاهش یافته است. در سال‌های بعد باروری ابتدا اندکی افزایش و سپس روند ثابتی را تا حدود سال ۱۳۶۳ ادامه می‌دهد (حسینی، ۱۳۸۹). باروری کل در کشور از سال‌های ۱۳۶۴ به بعد شروع به کاهش نمود و سپس از اواخر سال‌های دهه‌ی ۱۳۶۰ و با اجرایی شدن برنامه‌های تنظیم خانواده در سال ۱۳۶۸، سرعت چشم‌گیری به خود گرفت. تنها در ۷ سال بعد میزان باروری کل به ۲/۸ فرزند رسید که کاهش بیش از ۵۰ درصدی را نشان می‌دهد.

^۱ Replacement level

میزان باروری کل در سال ۱۳۷۹ به حدود ۲/۱ و در سال ۱۳۸۵ به ۱/۹ کاهش یافت (عباسی شوازی و حسینی چاوشی، ۱۳۹۲).

نتایج آخرین سرشماری جمعیت کشور نیز حاکی است که میانگین تعداد فرزندان کنونی خانوارها در نه استان از سی و یک استان کشور کمتر از ۱/۵ فرزند، در شانزده استان بین ۱/۵ تا ۱/۹ فرزند و تنها در شش استان میانگین تعداد فرزندان کنونی خانوارها دو و یا بیشتر از دو فرزند است. به موازات این روند کاهنده باروری، شاهد افزایش در خانواده‌های تک فرزند و یا بدون فرزند، تأخیر در سن ازدواج و تأخیر در تشکیل خانواده، افزایش میزان‌های طلاق، شیوع سقط‌های جنین عمدی و شیوع روابط غیر نکاحی در زیر گروه‌های جوان جمعیتی بوده‌ایم (عرفانی، ۱۳۹۱).

نسل جدید، فرزند را محل آسایش، گران‌قیمت و پرهزینه می‌داند و با توجه به اینکه والدین دیگر خواسته‌های خود را از لحاظ عواطف در فرزندان نمی‌یابند تمایلی برای فرزند آوری بیشتر ندارند. گرایش به داشتن فرزند کمتر نشانه آن است که ارزش‌های زنان با تغییراتی مواجه شده است؛ از جمله آنکه از محیط‌های کوچک خانوادگی‌شان بیرون آمده‌اند، تحصیل می‌کنند، در مناسبات اجتماعی شرکت یافته و در همه عرصه‌ها فعال‌اند و البته قصد دارند تا برای فرزندان کمتر خود مادران بهتری هم بشوند (حسینی و بلال، ۱۳۹۳).

از طرف دیگر با توجه به گذار دوم جمعیتی نهاد خانواده دگرگون گردید و صورت‌های جدید انتخاب زندگی مشترک تقویت شد. به عقیده ون دکا^۱ مدل خانواده "بورژوا" که در پس اولین گذار قرار داشت، در گذار جمعیتی دوم جایش را به خانواده "فردگرایانه" داده است. با تغییراتی که در سطح خانواده (همچون پایین آمدن میزان ازدواج، افزایش سن اولین ازدواج، افزایش طلاق و زوج زیستی) به وقوع پیوست، تغییراتی هم در نحوه فرزندآوری پیش آمد از قبیل: بهبود وسایل کنترل موالید و دسترسی به سقط جنین بی‌خطر، بالا رفتن سن زنان در تولد اولین فرزند، افزایش بی‌فرزندی قطعی، افزایش فرزندآوری خارج از ازدواج. در پی تغییرات ایجاد شده در نظام‌های ارزشی، تغییراتی هم در روش‌های کنترل موالید و دسترسی به سقط جنین بی‌خطر به وقوع پیوست که زنان را قادر می‌ساخت فقط زمانی باردار شوند که می‌خواهند؛ و فقط در صورتی دوره‌ی بارداری را به‌طور کامل طی کنند که تولد بچه برایشان مطلوب باشد و به غنای زندگی زوجین کمک کند.

^۱ Vandekaa

همچنین، با استفاده از روش‌های مؤثر کنترل مولید، برقراری روابط جنسی بدون ترس از گرفتاری بچه‌داری دراز مدت ممکن گردید که این خود باعث شد که رابطه‌ی قوی بین ازدواج رسمی و فرزندآوری تضعیف شود. پژوهش‌های مختلفی به بررسی آسیب‌های ناشی از تک فرزندی پرداخته‌اند، به طوری که در حوزه‌های مختلف اثرات تک فرزندی به این صورت مطرح شده است؛ فرزندسالاری، بلوغ زودرس، کم شدن روابط اجتماعی و عدم جامعه پذیری، کاهش انسجام خانواده، تضعیف شبکه‌ی ارتباطی خانواده، جایگزینی رسانه که تمام این موارد حوزه‌های مختلفی را در خانواده تحت الشعاع خود درآورده و شرایط را برای یک وضعیت متناسب در راستای پیشرفت خانواده و جامعه حاکم بر آن دشوار می‌گرداند (ساطوریان و همکاران، ۱۳۹۳).

در نیم قرن اخیر تغییرات بنیادی در شکل و ویژگی‌های خانواده در ایران محسوس بوده است. انتقال از خانواده گسترده به هسته‌ای از بارزترین این تغییرات بوده و کاهش اساسی و مستمر مرگ و میر شانس، دوام و بقای خانواده را افزایش داده و از آن طریق به تثبیت خانواده هسته‌ای کمک کرده است (امامی و همکاران، ۱۳۹۳). کاهش سطح زاد و ولد و باروری علاوه بر تأثیر قاطعی که بر میزان رشد جمعیت و از آن طریق تعدیل شتاب افزایش تعداد جمعیت داشته، بر ترکیب و ساختار جمعیت نیز تأثیر خواهد گذاشت. کاهش مستمر زاد و ولد و انتقال از باروری طبیعی به باروری کنترل‌شده، به تدریج ساختار سنی جمعیت را از وضعیت جوانی خارج و به طرف سالخوردگی سوق می‌دهد. به همین لحاظ، هرم سنی جمعیت ایران که به جرئت می‌توان گفت در طول تاریخ همواره قاعده‌ای گسترده داشته و به لحاظ تمرکز بیش از ۴۰ درصد از کل جمعیت در سنین کمتر از ۱۵ سال از ساختاری جوان برخوردار بود، در دو دهه‌ی اخیر به سبب کاهش باروری تغییر شکل داده و نوعی فرورفتگی در قاعده هرم سنی ایجاد شده است. به همین سبب تغییر شکل هرم سنی نسبت جمعیت کمتر از ۱۵ سال از رقمی بیش از ۴۵ درصد در سال ۱۳۶۵ به رقمی اندکی بیش از ۳ درصد در حال حاضر کاهش و در واقع در فاصله کمتر از ۲۰ سال با روندی بی‌سابقه به دو سوم تقلیل یافته است. روند کاهش جمعیت کمتر از ۱۴ ساله تا چند دهه‌ی دیگر ادامه خواهد داشت و به حدود ۲۰ درصد نیز خواهد رسید (زنجانی، ۱۳۹۶).

طی ۲۰ سال آینده، از سال ۲۰۲۵ رشد جمعیت ایران به زیر یک درصد کاهش خواهد یافت. بر این اساس، رشد جمعیت طی سال‌های اخیر با کاهش محسوسی همراه بوده است و انتظار می‌رود این

رقم در دو دهه‌ی آینده نیز همچنان ادامه یابد (امامی و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین امروزه کاهش گرایش به تک‌فرزند نیز مانند تأخیر در ازدواج و خیلی از مسائل دیگر، به فهرست مسائل اجتماعی پیوسته است که می‌بایست مورد بررسی قرار گرفته و راه‌حلی برای آن پیدا شود زیرا با توجه به تغییرات جمعیتی در طول سه دهه‌ی گذشته و مسائل و چالش‌های جمعیتی ناشی از آن، کاهش سطح باروری تأثیر قاطعی بر میزان رشد، ترکیب و ساختار سنی و جنسی جمعیتی و تعدیل شتاب افزایش تعداد جمعیت خواهد داشت. به علاوه، تجربه باروری زیر جایگزینی، پیامدهایی همچون سالخوردگی جمعیت، زنانه شدن جمعیت سالمند و کاهش نسبت حمایت بالقوه را در پی دارد. در نتیجه، توجه به این پدیده و اندازه‌گیری و تبیین آن با توجه به عوامل اجتماعی-فرهنگی مؤثر بر آن بیش از پیش از اهمیت برخوردار است (همان).

زندگی ماشینی باعث شده تا زوجها به داشتن تنها یک فرزند در زندگی خود بسنده کنند. در تک فرزندی دو باور وجود دارد. باور نخست اینکه چند فرزندی بسیار دشوارتر از تک فرزندی است. حال آنکه تک فرزندی مشکل‌تر است چون والدین فقط یک فرصت تکرارنشده برای تربیت فرزند خود دارند و باور دوم اینکه تک فرزندی بسیار ساده‌تر از چند فرزندی است. به دلیل کمتر بودن هزینه‌ها، نبود اختلاف بین خواهر و برادرها و... حال آن که تک فرزندی مشکلات روانی خاص خود را پدید می‌آورد. به هر حال تک فرزندی شمشیری دو لبه است که نقاط ضعف و قوت گوناگون دارد و مزایا و معایبی برای والدین بچه دارد.

