

عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس



شمیم شامل

به نام خدا

عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس

تالیف:

شمیم شامل



انتشارات موجک



سرشناسه: شامل، شمیم، ۱۳۷۰-

عنوان و نام پدیدآور: عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس / تالیف شمیم شامل.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ص.

شابک: ۱-۱۳۹-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: اهمال کاری -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Procrastination -- Iran -- Case studies

موضوع: شاگردان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی

موضوع: Students -- Mental health -- Iran -- Case studies

موضوع: عزت نفس -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Self-esteem -- Iran -- Case studies

موضوع: افت تحصیلی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Educational depreciation -- Iran -- Case studies*

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۴۶۵۳

انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس

تالیف: شمیم شامل

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۸، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۱-۱۳۹-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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 می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیشگفتار
۵	فصل اول: اهمال کاری
۵	۱-۱ تعریف اهمال کاری
۷	۲-۱ انواع اهمال کاری
۸	۱-۲-۱ اهمال کاری منفعل
۸	۲-۲-۱ اهمال کاری فعال
۹	۳-۲-۱ اهمال کاری عمومی
۱۰	۴-۲-۱ اهمال کاری تصمیم گیری
۱۰	۵-۲-۱ اهمال کاری تحصیلی
۱۰	۳-۱ شیوع اهمال کاری
۱۲	۴-۱ اهمال کاری، سن و جنسیت
۱۲	۵-۱ نظریه‌های اهمال کاری
۱۳	۱-۵-۱ رویکرد شناختی
۱۳	۲-۵-۱ رویکرد رفتاری
۱۳	۳-۵-۱ رویکرد انگیزشی
۱۳	۴-۵-۱ رویکرد فیزیولوژی
۱۴	۵-۵-۱ رویکرد روان تحلیل‌گری

- ۱۴-۵-۱ نظریه اضطراب؛ ترس از شکست و کمال‌گرایی ۱۴
- ۱۵-۵-۱ تئوری عاطفی احساسی یا تمپورال ۱۵
- ۱۶-۵-۱ نظریه خود-ناتوان‌سازی ۱۶
- ۱۶-۵-۱ نظریه سرکشی ۱۶
- ۱۶-۵-۱ نظریه انتظار تنزل یافته ۱۶
- ۱۸-۵-۱ نظریه خودتنظیمی ۱۸
- ۱۸-۶-۱ پیش‌آیندها و همبسته‌های اهمال‌کاری ۱۸
- ۱۹-۶-۱ عوامل فیزیولوژیک ۱۹
- ۱۹-۶-۱ عوامل روان‌شناختی ۱۹
- ۲۰-۷-۱ علل و همبسته‌های روان‌شناختی اهمال‌کاری ۲۰
- ۲۰-۷-۱ آزارندگی تکلیف ۲۰
- ۲۱-۷-۱ خودگردانی و خودتنظیمی ۲۱
- ۲۱-۷-۱ ترس و اضطراب ۲۱
- ۲۲-۷-۱ کمال‌گرایی ۲۲
- ۲۲-۷-۱ مکان کنترل ۲۲
- ۲۳-۷-۱ پنج عامل بزرگ شخصیت ۲۳
- ۲۳-۸-۱ پیامدهای اهمال‌کاری ۲۳
- ۲۵-۹-۱ رابطه عزت‌نفس با اهمال‌کاری ۲۵

فصل دوم: عزت‌نفس ۲۷

- ۲۷-۱-۲ تاریخچه پرداختن به عزت‌نفس ۲۷
- ۳۴-۲-۲ تعریف خود ۳۴
- ۳۴-۳-۲ تعریف خودپنداره ۳۴
- ۳۶-۴-۲ تعریف عزت‌نفس ۳۶
- ۴۰-۵-۲ سطوح عزت‌نفس ۴۰

- ۶-۲ دیدگاه‌های مختلف پیرامون عزت نفس ۴۲
- ۱-۶-۲ دیدگاه راجرز ۴۲
- ۲-۶-۲ دیدگاه مزلو ۴۳
- ۳-۶-۲ دیدگاه رولو می ۴۳
- ۴-۶-۲ دیدگاه آدلر ۴۴
- ۵-۶-۲ دیدگاه شناختی ۴۴
- ۶-۶-۲ دیدگاه الیس ۴۵
- ۷-۲ عوامل مؤثر بر شکل‌گیری عزت نفس ۴۵
- ۱-۷-۲ دوره پیش‌کلامی و تصویر بدنی ۴۵
- ۲-۷-۲ مقایسه با دیگران ۴۶
- ۳-۷-۲ واکنش دیگران ۴۶
- ۴-۷-۲ شناخت ۴۸
- ۸-۲ رابطه سبک‌های مقابله با استرس با اهمال کاری ۴۸

فصل سوم: سبک‌های مقابله با استرس ۴۹

- ۱-۳ مفهوم استرس ۴۹
- ۲-۳ مفهوم مقابله با استرس ۵۰
- ۳-۳ کارکردهای مقابله ۵۱
- ۴-۳ راهبردهای مقابله با استرس ۵۲
- ۵-۳ راهبرد مقابله مسئله‌مدار ۵۲
- ۶-۳ راهبرد مقابله هیجان‌مدار ۵۴
- ۷-۳ راهبردهای سازش یافته و سازش نیافته ۵۶
- ۸-۳ مقابله غیر موثر ۵۷
- ۹-۳ نظریه‌های مربوط به راهبردهای مقابله ۵۸
- ۱-۹-۳ نظریه لازاروس و فولکمن ۵۸

- ۶۰..... نظریه موس و هالاهاان ۲-۹-۳
- ۶۲..... نظریه روانکاوی ۳-۹-۳
- ۶۳..... نظریه رفتاری ۴-۹-۳
- ۶۴..... نظریه روانی-اجتماعی ۵-۹-۳
- ۶۵..... تفاوت‌های جنسیتی در سبک‌های مقابله‌ای ۱۰-۳

فصل چهارم: پژوهش‌های عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس ۶۹

- ۶۹..... پژوهش‌های داخلی ۱-۴
- ۷۲..... پژوهش‌های خارجی ۲-۴

فصل پنجم: مطالعه موردی ۷۵

- ۷۵..... مقدمه ۱-۵
- ۷۶..... اهداف ۲-۵
- ۷۶..... فرضیه‌ها ۳-۵
- ۷۶..... تعاریف نظری متغیرها ۴-۵
- ۷۷..... جامعه آماری و نمونه ۵-۵
- ۷۷..... ابزارهای گردآوری داده‌ها ۶-۵
- ۸۰..... روش اجرا ۷-۵

فصل ششم: یافته‌ها ۸۱

- ۸۱..... ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها ۱-۶
- ۸۲..... تجزیه و تحلیل توصیفی متغیرها ۲-۶
- ۸۲..... آزمون فرضیه‌ها ۳-۶

فصل هفتم: جمع‌بندی ۸۷

۸۷..... ۱-۷ مقدمه

۸۷..... ۲-۷ بحث و نتیجه گیری

۹۱..... ۳-۷ نتیجه گیری نهایی

۹۳..... منابع

۹۳..... منابع فارسی

۹۸..... منابع انگلیسی

پیشگفتار

مسئله «افت تحصیلی»^۱ یکی از قدیمی‌ترین و شناخته شده‌ترین مشکلات آموزشی به شمار می‌رود و از آن به عنوان بلای تعلیم و تربیت یاد کرده‌اند. این موضوع در تمام کشورها اعم از پیشرفته صنعتی و یا در حال رشد مطرح و در تمام زمان‌ها، به نحو خاص خود بروز کرده است (بیابانگرد، ۱۳۹۲).

یکی از نشانه‌های دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی ضعیف، اهمال‌کاری^۲ می‌باشد. اهمال‌کاری، تمایل به اجتناب از فعالیت، محول کردن انجام کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت است. اهمال‌کاری شامل مؤلفه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی می‌باشد که همین مؤلفه‌ها موجب شکل‌گیری انواع اهمال‌کاری می‌شود (هاول و واتسون^۳، ۲۰۰۹). آنچه سبب ایجاد مفهومی به عنوان انواع اهمال‌کاری شده است، تفاوت در مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که افراد اهمال‌کار باهم دارند. اهمال‌کاری با توجه به پیچیدگی مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن نمودهای گوناگونی دارد که عبارتند از: اهمال‌کاری عمومی، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری، اهمال‌کاری روان‌رنجورانه، اهمال‌کاری وسواس‌گونه و اهمال‌کاری تحصیلی (بالکیس^۴ و دیوریو^۵، ۲۰۱۰) که متداول‌ترین شکل اهمال‌کاری، اهمال‌کاری تحصیلی است که راث‌بلوم^۶، سولومون^۷ و مورکامی^۸ (۲۰۰۳؛ به نقل از فاتحی، ۱۳۹۰) این نوع اهمال‌کاری را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف نموده‌اند که تقریباً

¹ underachievement

² procrastination

³ Howell & Watson

⁴ Balkis

⁵ Duro

⁶ Rothblum

⁷ Solomon

⁸ Murkami

همیشه با اضطراب توأم است. نمونه بارز آن به تعویق‌انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان و شتاب ناشی از آن است که گریبان‌گیر دانش‌آموز می‌شود. برخی پژوهش‌ها همچون پژوهش چمبر، کلینک و هاستیج^۱ (۲۰۱۸) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده اهمال‌کاری دانش‌آموزان، عزت نفس می‌باشد. عزت نفس، قضاوت‌هایی است که درباره ارزش خود و احساس‌های مرتبط با این قضاوت‌ها می‌کنیم. عزت نفس، پدیده‌ای روانشناختی است که تأثیر قاطعی بر ابعاد عاطفی و شناختی انسان دارد و پیش‌بینی‌کننده قوی برای رضایت و خشنودی از زندگی است (استنهاوس^۲، ۱۳۹۱). شواهد نشان می‌دهد که عزت نفس پایین به طور چشمگیری با بسیاری از مسائل و مشکلات بهداشت روانی رابطه دارد و اکثر مردم که دارای مشکلات سلامت روان می‌باشند از عزت نفس پایین رنج می‌برند (کراک، پیتی و هوروات^۳، ۲۰۱۲). عزت نفس بعد ارزیابی‌کننده و موثر خودپنداره است. عزت نفس برای بقا و سلامت روانی حیاتی است و یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند (مک کی و فینینگ^۴، ۱۳۹۵).

همچنین پژوهش حقی کلخوران، صدیق‌نیا، نوری و قلی‌زاده (۱۳۹۵) نشان داد که یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با اهمال‌کاری دانش‌آموزان، سبک مقابله‌ای آنان در برابر استرس می‌باشد. سبک‌های مقابله مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تغییر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (فرانس و پاورز^۵، ۲۰۱۲). منظور از راهبرد مقابله، کوشش‌ها و تلاش‌هایی است که فرد انجام می‌دهد تا منبع استرس را از میان بردارد، برطرف کند، یا به حداقل رساند و یا تحمل کند. ما همیشه نمی‌توانیم منبع استرس را از میان برداریم، بلکه در مواردی باید آن را کاهش دهیم و در مواردی هم باید استرس را تحمل کنیم (هوریوچی و همکاران^۶، ۲۰۱۳). کوشش‌های مقابله‌ای گاه به صورت انجام دادن کار، فعالیت و اقدام خاصی است و گاه به صورت انجام دادن فعالیت‌های ذهنی و درون‌روانی

¹ Chamber, Cleink & Husteich

² Estenhaus

³ Croce, Pitetti & Horvat

⁴ Mc Kay & Fining

⁵ Ferrans & Powers

⁶ Horiuchi

است. به این ترتیب می‌توان گفت که دو نوع مقابله وجود دارد مقابله‌های مسئله مدار و مقابله‌های هیجان‌مدار. در اکثر موارد ضروری و سالم است که هر دو نوع مقابله با هم مورد استفاده قرار گیرند (کاپلان و سادوک^۱، ۱۳۹۲). وقتی رویدادهای استرس‌زا رخ می‌دهد راهبردهای مختلفی برای مقابله با عامل استرس‌زا یا هیجان‌های همراه آن به کار برده می‌شود تا تعادل روان‌شناختی فرد حفظ شود (پاکنهام^۲، ۲۰۰۱؛ به نقل از معمارباشی اول، ۱۳۹۰). براساس نظریه لازاروس و فولکمن^۳ (۱۹۹۸) رفتارهای مقابله‌ای در رویارویی با استرس شامل دو فرایند می‌شود، فرایند مسئله مدار که طی آن فرد با مسئله‌ای که علت واقعی آشفتگی در وی شده است مواجه می‌شود و فرایند هیجان‌مدار که بر اساس آن فرد تلاش می‌نماید پاسخ‌های هیجانی خود را تنظیم نماید. با توجه به گریز ناپذیر بودن استرس، استفاده از انطباق روانی مناسب می‌تواند فرد را در برابر استرس‌های شدید محافظت کند. مهارت توانایی مقابله با استرس و شناخت روش صحیح برخورد با تغییرات استرس‌زا این امکان را به بیماران می‌دهد تا منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر زندگی خود را بشناسند و با اعمال و موضع‌گیری‌های صحیح و به جای خود بتوانند فشار و استرس را در خود کاهش داده و آرامش خود را تأمین کنند (کالی، باترا و آگاروال^۴، ۲۰۱۳).

چنانچه پژوهش محسنی (۱۳۹۷) درباره نقش بلوغ عاطفی و عزت نفس در پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اراک نشان داد که بلوغ عاطفی و عزت نفس پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اراک می‌باشند. همچنین پژوهش حقی کلخوران و همکاران (۱۳۹۵) بررسی ارتباط خودتنظیمی و راهبردهای مقابله‌ای با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان نشان داد که بین خودتنظیمی و راهبردهای مقابله‌ای و اهمال‌کاری تحصیلی رابطه منفی معنادار و بین راهبرد مقابله‌ای اجتنابی با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه مثبت معنی‌داری وجود داشت.

¹ Kaplan & Saddock

² Pakenham

³ Lazaros & Folcman

⁴ Kohli., Batra & Aggarwal

با توجه به مطالب فوق و اهمیت موضوع اهمال کاری تحصیلی و ضرورت بررسی متغیرهای مرتبط با آن و نیز با توجه به عدم وجود کتابی منسجم و کارآمد در خصوص موضوع، مولف بر آن شده است تا به سؤال زیر پاسخ دهد:

آیا بین عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس با اهمال کاری دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: اهمال کاری

فصل دوم: عزت نفس

فصل سوم: سبک‌های مقابله با استرس

فصل چهارم: پژوهش‌های عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس

فصل پنجم: مطالعه موردی

فصل ششم: یافته‌ها

فصل هفتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، بویژه از جناب دکتر مهدی نیری، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

شمیم شامل

زمستان ۱۳۹۸

Self-esteem and coping styles

Shamim Shamel

مسأله «افت تحصیلی» یکی از قدیمی‌ترین و شناخته شده‌ترین مشکلات آموزشی به شمار می‌رود و از آن به عنوان بلای تعلیم و تربیت یاد کرده‌اند. این موضوع در تمام کشورها اعم از پیشرفته صنعتی و یا در حال رشد مطرح و در تمام زمان‌ها، به نحو خاص خود بروز کرده است. یکی از نشانه‌های دانش آموزان دارای عملکرد تحصیلی ضعیف، اهمال‌کاری می‌باشد. اهمال‌کاری، تمایل به اجتناب از فعالیت، محول کردن انجام کار به آینده و استفاده از عذرخواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت است. اهمال‌کاری شامل مؤلفه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی می‌باشد که همین مؤلفه‌ها موجب شکل‌گیری انواع اهمال‌کاری می‌شود. آنچه سبب ایجاد مفهومی به عنوان انواع اهمال‌کاری شده است، تفاوت در مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که افراد اهمال‌کار باهم دارند. اهمال‌کاری با توجه به پیچیدگی مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری آن نمودهای گوناگونی دارد که عبارتند از: اهمال‌کاری عمومی، اهمال‌کاری تصمیم‌گیری، اهمال‌کاری روان‌رنجورانه، اهمال‌کاری وسواس‌گونه و اهمال‌کاری تحصیلی؛ که متداول‌ترین شکل اهمال‌کاری، اهمال‌کاری تحصیلی است که راث‌بلوم، سولومون و مورکامی، این نوع اهمال‌کاری را تمایل غالب و همیشگی فراگیران برای به تعویق انداختن فعالیت‌های تحصیلی تعریف نموده‌اند که تقریباً همیشه با اضطراب توأم است. نمونه بارز آن به تعویق‌انداختن مطالعه درس‌ها تا شب امتحان و شتاب ناشی از آن است که گریبان‌گیر دانش‌آموز می‌شود.

سوال اصلی در کتاب حاضر:

آیا بین عزت نفس و سبک‌های مقابله با استرس با اهمال‌کاری دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

