

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

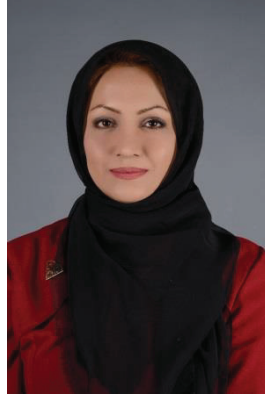
عزت نفس فرزندانم



سرشناسه	: محقق پور، زینب، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: عزت نفس فرزندم/زینب محقق پور.
مشخصات نشر	: شیراز: گنج علم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۵-۰۵-۲-۱۹۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: عزت نفس نوجوانان
موضوع	: Self-esteem in adolescence
موضوع	: پرخاشگری در نوجوانان
موضوع	: Aggressiveness in adolescence
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۳/۷۲۴BF /ع۴م۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۵۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۸۰۲۱۶

عزت نفس فرزندم

زینب محقق پور



نام کتاب: عزت نفس فرزندم
ناشر: گنج علم
چاپ اول: بهار ۱۳۹۲
ویراستار: مینا بن راضی
صفحه آرا: گلنوش بروسان
طراح جلد: مریم مظفری
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۵-۰۵-۲
ISBN: 978-622-6085-05-2
قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

.....
آدرس: شیراز- پارامونت، ابتدای خ قصر دشت، کوچه ۱، پلاک ۱
انتشارات گنج علم

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.»

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تقدیم به پدر و مادر مهربانم

که هر لحظه وجودم را از چشمه سار پر از عشق چشمانشان

سیراب می کنند...

فهرست فصول و مندرجات آنها

۱	پیشگفتار
	فصل اول
	پرخاشگری
۹	مقدمه
۹	پرخاشگری
۱۴	عوامل مؤثر بر پرخاشگری
۱۸	نظریه های مربوط به پرخاشگری
۲۰	نظریه یادگیری اجتماعی پرخاشگری
۲۳	صورت بندی شناختی رفتاری از پرخاشگری
۲۵	عوامل زیست شناختی
۲۸	جنسیت و پرخاشگری
۳۰	
	فصل دوم
	مهارت های شناختی
۳۵	تاریخچه
۳۵	تعریف فراشناخت
۳۶	تمایز شناخت و فرا شناخت
۳۷	تأثیر فراشناخت بر شناخت
۳۹	تقسیم بندی های فراشناخت
۴۰	آموزش مهارت های فراشناختی
۴۳	ویژگی های یادگیرندگان راهبردی
۴۸	روش های بهبود یادگیری و مطالعه
۴۹	روش دانسر و همکاران (MURDER)
۵۰	روش مطالعه مشارکتی
۵۰	روش یادگیری مشارکتی
۵۲	تأثیر فراشناخت بر یادگیری
۵۳	حل مسأله
۵۳	مؤلفه های حل مسأله
۵۶	سبک های حل مسأله
۵۹	

فصل سوم

عزت نفس

۶۱	مقدمه
۶۱	تعریف عزت نفس
۶۲	منشا پیدایش عزت نفس
۶۴	ماهیت عزت نفس
۶۴	مولفه های اساسی عزت نفس
۶۵	عزت نفس وموفقیت
۶۶	ویژگی های افراد دارای عزت نفس بالا
۶۷	ویژگی های افراد دارای اعتماد و عزت نفس پایین
۶۹	عزت نفس وراه های افزایش آن در دانش آموزان
۷۰	عزت نفس درقرآن مجید
۷۹	عزت نفس کلی
۸۱	نظریات مرتبط با عزت نفس
۸۵	جمع بندی
۹۳	سخن آخر
۹۹	فهرست منابع
۱۰۵	

پیشگفتار

نوجوانی مرحله‌ای از زندگی است که پایه‌های بلوغ جسمانی، روانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی در آن پایه‌ریزی می‌شود. سلامت نوجوانان، امروزه به عنوان یکی از ارکان اساسی سلامت جامعه در تمام دنیا مطرح است. توجه به این موضوع به دنبال کنفرانس بین‌المللی جمعیت و توسعه که در سال ۱۹۹۴ در قاهره تشکیل شد، بیش از پیش مورد تأکید قرار گرفته است. با توجه به این که در دنیای امروز نسبت جوانان به کل جمعیت بیش از هر زمان دیگری افزایش یافته، توجه به بهداشت نوجوانان نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار گشته است.

پرخاشگری یکی از مسایل مهم دوره نوجوانی است و مشکلات مربوط به خشم، همچون کینه‌ورزی و پرخاشگری از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان برای مشاوره و روان‌درمانی است.

آنچه که باعث توجه پژوهشگران به پرخاشگری شده، پیامدهای این گونه رفتارها برای نوجوانان مانند ایجاد تصویر منفی در میان همسالان و آموزگاران، طرد از سوی همسالان، افت تحصیلی، مصرف مواد و بزهکاری

می‌باشد (کاسینوف^۱ و گرمن^۲، ۲۰۰۴). پرخاشگری مربوط به یک سن و دوره خاص نیست، همانطور که در تحقیقات مختلف مشخص شده است، پرخاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود داشته و در طول زمان تداوم یافته و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد.

بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری در سنین نوجوانی است. مشکلات تحصیلی، سازگاری فردی و اجتماعی، رفتارهای هیجانی، مصرف سیگار و مواد مخدر، تضاد با والدین و اولیاء مدرسه، افزایش میزان مشاجره و پرخاشگری و اعمال و رفتار خلاف و انحرافی از مهمترین شاخص‌هایی هستند که به عنوان متغیرهای همبسته با رفتارهای خشونت‌آمیز نوجوانان مورد توجه قرار گرفته‌اند (لی-کارتر^۳، ۱۹۹۵؛ نقل از بهرامی، ۱۳۸۴).

دانش‌آموزان پرخاشگر با رفتارهای خود، جو متشنجی را برای خود و دیگران پدید می‌آورند و از آنجا که مهارت‌های اجتماعی مناسب برای کنترل خود و رویدادهای پیرامونی ندارند، در سطوح بالای برانگیختگی توجه آنها محدود شده، در برابر تهدید علایم محیط تغییر می‌یابد و در نتیجه در درک کامل آنچه که لازم و مناسب است شکست می‌خورند (عطاری، حقیقی، خانه‌کشی، ۱۳۸۱).

تحقیقات میزان بالایی از جرم‌های خشونت‌آمیز را بین نوجوانان از جمله ضرب و جرح، دزدی، آتش‌سوزی، قتل و تجاوز نشان می‌دهد. این جنایتها به احتمال زیاد ماهیتی پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز دارند (لاچمن^۴ و وایلند^۵، ۱۹۹۴؛ نقل از سامانی، ۱۳۸۶).

^۱-Kassinove

^۲-Gorman

^۳-Lee Carter

^۴-Lochman

^۵-Wayland

در دو دهه اخیر در بسیاری از کشورها مواجهه با خشونت مورد توجه قرار گرفته و پیامدهای آن از ابعاد مختلف ارزیابی شده است.

کودکان و نوجوانان به علت رشد نیافتگی عاطفی و هیجانی بیشتر در معرض آسیب های ناشی از خشونت هستند و مواجهه دائمی با این رفتار از توانایی آنها در ایجاد اعتماد به اطرافیان می‌کاهد و اعتماد به نفسشان را پایین می‌آورد (گاربارینو^۱، دلارد^۲ ۱۹۹۷؛ نقل از علاقبند راد و همکاران، ۱۳۸۲).

آنچه که باعث توجه محققان به رفتار پرخاشگرانه شده است، اثرات نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی افراد است.

عدم مهار رفتار پرخاشگرانه علاوه بر اینکه می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی، جرم، بزه و تجاوز به حقوق دیگران شود، می‌تواند درون ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی، مثل زخم معده، سردردهای میگرنی و افسردگی گردد (عبدالخالقی و همکاران، ۱۳۸۴).

در سه دهه گذشته، تلاش‌های پژوهشگران و درمانگران برای کاهش رفتارهای پرخاشگرانه به معرفی درمانهای اثربخش و گوناگونی همچون آموزش مهارت‌های اجتماعی، بهره‌گیری از داروهای محرک و شیوه‌های عملی انجامیده است. اما این شیوه‌ها اثرات بلند مدت پایداری نداشته‌اند.

افزون بر این، کاهش کوتاه مدت رفتارهای پرخاشگرانه لزوماً با افزایش رفتارهای اجتماعی پسند یا پذیرش همسالان همراه نبوده است (نانجیل^۳ و همکاران، ۲۰۰۲). بهبودی پایاتر رفتار و پذیرش هم سالان به کمک مداخله‌های مبتنی بر آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث کاربرد روز افزون این شیوه‌ها در درمان کودکان و نوجوانان پرخاشگر شده است.

¹-Garbarino

²-Delard

³- Nangel