

آنچه که باید در مورد سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و پر خاشگری بدانیم.

مترجم: آری تالانت:

هانیه بلوچی

دکتری روانشناسی سلامت

مدرس دانشگاه پیام نور شیراز

سیده زهرا حسینی

کارشناسی ارشد روانشناسی

نشر پرتو رخسید

۱۳۹۶

سرشناسه	: بلوچی، هانیہ، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: آنچه که باید در مورد سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و پرخاشگری بدانیم / گردآوری و تالیف هانیہ بلوچی، سیدزہرا حسینی.
مشخصات نشر	: شیراز: پرتو رخسید، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاہری	: ۷۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۰۸-۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: دلبستگی در نوجوانان
موضوع	: Attachment behavior in adolescence
موضوع	: عزت نفس نوجوانان
موضوع	: Self-esteem in adolescence
موضوع	: پرخاشگری در نوجوانان
موضوع	: Aggressiveness in adolescence
شناسه افزوده	: نی، سیدزہرا، ۱۳۷۲ -
رده بندی کنگره	: ۳۹۶ ب. ۸ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵.۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۸۹



مرکز نشر: شیراز - بلوار نیایش کوچه ۱۱ پلاک ۷۸ - ۰۷۱۳۶۲۵۸۱۵۰

آنچه که باید در مورد سبک‌های دلبستگی، عزت نفس و پرخاشگری بدانیم.

هانیہ بلوچی، سیدہ زہرا حسینی

□□□

ناشر: پرتو رخسید

آمادہ سازی کتاب: سید مجتبی جعفری زوج

صفحه آرا: اطلس دہقانی

□□□

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۰۸-۸-۴

ISBN: 978-600-98508-8-4

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
سخن آغازین.....	۱۱
پیشگفتار.....	۱۵
مقدمه.....	۱۷
سبک دلبستگی.....	۱۹
تعریف سبک دلبستگی.....	۱۹
شکل گیری دلبستگی.....	۲۰
اهمیت نظریه دلبستگی.....	۲۱
مراحل دلبستگی.....	۲۲
آیا دلبستگی ژنتیکی است؟.....	۲۳
بررسی میزان دلبستگی.....	۲۴
ابعاد سبک های دلبستگی.....	۲۵
انواع سبک های دلبستگی و ویژگی های آنان.....	۲۵
دلبستگی ایمن.....	۲۷
دلبستگی دوسوگرا / اضطرابی.....	۲۷
ویژگی های اصلی سبک دلبستگی اجتنابی.....	۲۹
نظریه های سبک های دلبستگی.....	۲۹
نظریه بالبی.....	۲۹
نظریه فروید.....	۳۱
نظریه فروید.....	۳۱
نظریه بوم نگری.....	۳۲

۳۲	 نظریه روان شناسی شناختی
۳۵	 عزت نفس
۳۷	 طبقه بندی عزت نفس
۳۷	 عزت نفس کلی
۳۷	 عزت نفس اجتماعی
۳۸	 عزت نفس تحصیلی
۳۸	 مؤلفه های اساسی عزت نفس
۳۹	 ماهیت عزت نفس
۳۹	 نقش خانواده در شکل گیری عزت نفس
۴۱	 نقش پدر خانواده و تاثیر آن بر عزت نفس کودکان
۴۲	 راه های افزایش عزت نفس
۴۲	 نظریه های مختلف پیرامون عزت نفس
۴۳	 نظریه ی جیمز
۴۳	 نظریه ی مید
۴۴	 نظریه ی کولی
۴۵	 نظریه ی روزنبرگ
۴۵	 نظریه ی سالیوان
۴۶	 نظریه ی هورنای
۴۷	 نظریه ی آدلر
۴۸	 نظریه راجرز
۴۹	 نظریه ی مزلو
۵۰	 نظریه آلپورت
۵۰	 نظریه کوپراسمیت
۵۳	 نظرات دیگر روانشناسان در ارتباط با عزت نفس
۵۴	 پرخاشگری
۵۴	 تعریف پرخاشگری
۵۵	 احساس خشم
۵۶	 چه مواردی در خشم آسیب رسان می شود؟
۵۶	 انواع پرخاشگری
۵۷	 عوامل پیش بینی کننده پرخاشگری

۵۸	 انگیزه دشمنی و پرخاشگری
۵۸	 نظریه‌های رفتار پرخاشگرانه
۵۸	 طرفداران ذاتی بودن پرخاشگری
۵۹	 رویکرد سایکوزنیک
۶۱	 فرضیه ناکامی - پرخاشگری
۶۳	 طرفداران منشأ اجتماعی پرخاشگری
۶۵	 پرخاشگری و فرهنگ‌ها
۶۶	 علل و عوامل پرخاشگری
۶۶	 عوامل: انوادی، پرخاشگری
۶۷	 عوامل محیطی (اجتماعی - فرهنگی)
۶۷	 عوامل موقعیتی
۶۸	 خشونت خانوادگی
۶۹	 منابع و مأخذ

سخن آموزین

نوجوانان از ارکان اصلی نیروهای انسانی کشور محسوب می‌شوند و نقش به سزایی در تحول، پیشرفت و حال هر کشوری دارند. با توجه به اهمیت نقش آن‌ها در پیشرفت و تعالی آینده جوامع، طبیعی است که بررسی عوامل مؤثر در رشد، ارضای نیازهای روانی و تأمین سلامت جسمانی و روان شناختی این قشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد (میرزائیان، باعزت و خاکپور، ۱۳۹۰).

یکی از مباحثی که حتی در این دوره در قرآن به آن اشاره شده است خشم و پرخاشگری می‌باشد. خداوند در آیات ۱۱۳ و ۳۴ آل عمران، مهار خشم و مدیریت آن را نه تنها وظیفه و مسئولیت مؤمنان پرهیزگار و اهل تقوا به شمار دارد، بلکه با بیان اینکه این روش موجب بهره‌مندی آنان از پاداش‌های الهی می‌شود می‌نویسد تا این‌ها به مهار و مدیریت خشم تشویق و ترغیب کنند. تأکید بر واژه تقوا از آن روست که مدیریت خشم و مهار آن موجب می‌شود تا آدمی رفتارهای پلید و زشتی که از آن به رفتار ناهنجار و ضد تقوا تعبیر می‌شود، بروز ندهد و از مسیر اعتدال و تعادل بیرون نرود. مدیریت خشم به این است که آدمی در مسیری گام بردارد که احکام عقل و شریعت بر آن مدار و محور می‌باشد و رفتارهای انسانی معتدل و معقول و مشروع می‌شود. این گونه است که شخصیت انسان مؤمن، شخصیتی سالم و معتدل می‌شود و موجبات جلب و جذب دیگران به این شخص و اسلام نیز می‌گردد. آیه ۱۳۴ آل عمران این معنا را مورد توجه قرار می‌دهد که انسانها اصولاً قابلیت مهار و مدیریت خشم و غضب خود را دارا می‌باشند؛ از این رو مؤمنان راستین را به فرو خوردن خشم یاد می‌کند. فرو خوردن خشم به معنای مهار و مدیریت آن است؛ زیرا آنچه به طور طبیعی بروز و ظهور می‌کند یعنی احساسات و عواطف خود را با مهار و مدیریت فرو می‌برند و اجازه نمی‌دهند تا طغیان کند و بیرون از چارچوب‌های عقلانی و عقلایی و شرعی عمل و واکنش نشان دهد. والکاظمین الغیظ و العافین عن الناس والله یحب المحسنین (آل عمران، آیه ۱۳۴).

نوجوانی^۱، به دوره پیچیده و بحرانی از زندگی گفته می‌شود. نوجوان فردی است که دوره کودکی را پشت سر گذاشته و معمولاً از ۱۱ و ۱۲ سالگی آغاز می‌شود و تا ۱۸ سالگی ادامه دارد. دوره نوجوانی از حساس‌ترین دوران زندگی انسان است که توأم با شکل‌گیری ویژگی‌ها و خصایص رفتاری و نگرشی فراوانی است. معضل پرخاشگری^۲ یکی از موارد آسیب‌های اجتماعی است که متأسفانه در جامعه به خصوص در سنین نوجوانی شیوع ویژه‌ای دارد (اکبری کیا و غلامی، ۱۳۸۶).

همواره و در میان همه قشرها و سنین هستند کسانی که به علت بروز رفتارهای پرخاشگرانه محیط ناامنی را برای اطرافیان می‌سازند و نمی‌توان پرخاشگری را به طور خاص مربوط به یک سن و دوره بیره دانست. پرخاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود داشته، در طول زمان تداوم یافته و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد، با این حال می‌توان بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری را به دو نوجوانی و جوانی نسبت داد. رفتار پرخاشگرانه دوران نوجوانی می‌تواند به عنوان یک عامل پیش‌بینی کننده برای بزهکاری، سوءمصرف مواد، افسردگی و افت تحصیلی باشد. این رفتار پرخاشگرانه می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس^۳ در میان نوجوانان گردد (زینت مطلق و همکاران، ۱۳۸۱).

داشتن عزت نفس سالم نیاز اساسی انسان است و چیزی است که ما پیوسته برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم. با این حال، بعضی از مردم سرگردان خودانگاره‌ای که می‌توانند با آن احساس راحتی کنند، نمی‌رسند و در سراسر زندگی شان، بر اثر شک‌هایی که نسبت به خود دارند، دستخوش ناراحتی و عذاب می‌شوند. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این احساس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود. آموزش تربیت صحیح می‌تواند در افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری مؤثر باشد. یکی از این آموزش‌ها، آموزش قرآن کریم می‌باشد (گنجی، ۱۳۷۸؛ به نقل از هدایتی و همکاران، ۱۳۸۷).

در تعلیمات دینی، توجه ویژه‌ای به عزت نفس در انسان شده است و اساس تعلیم و تربیت اسلامی بر مسئولیت فردی، تکالیف شخصی و اعتماد به نفس استوار است و یکی از روش‌های تقویت عزت نفس روی آوردن به مذهب و اسلام است (هدایتی و همکاران، ۱۳۸۷).

عزت نفس، متأثر از عوامل بیرونی و درونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که از درون نشأت می‌گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند که از آن جمله می‌توان به نظرها، باورها و اعمال یا رفتار اشاره کرد. عوامل بیرونی همان عوامل محیطی اند. پیام‌هایی که کلامی و غیر

1 - adolescence

2 - aggression

3 - self-esteem

کلامی انتقال پیدا می‌کنند و تجربه‌هایی که بانی و موجب آن والدین، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی و سازمان دهندگان فرهنگ‌اند (براندن؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۲).

یکی از عوامل تاثیر گذار بر پرخاشگری و عزت نفس، سبک دلبستگی است (میکولینسر و شیور^۱، ۲۰۰۳). نظر به اینکه کودک، مادر را اولین پایگاه عاطفی امن در زندگی می‌یابد، شخصیت مادر در تحول شخصیت کودک اهمیت اساسی دارد. سبک‌های دلبستگی که رابطه عاطفی اجتماعی کودک و مادر را بیان می‌کند می‌تواند نقش مهمی در اعتیاد به اینترنت فرزندان به خصوص در دوران نوجوانی داشته باشد. دلبستگی یک واژه‌ی روان شناختی است که این پدیده روانی یکی از عوامل عمده در تحول اجتماعی و عاطفی کودک محسوب می‌گردد. همچنین دلبستگی کودک به مادر نتایج طولانی مدت را به دنبال دارد و شالوده‌ی روابط بعدی کودک با والدین و مناسبات عاطفی و اجتماعی او را بنا می‌کند. جان بالبی^۲ روان‌تحلیلگر بریتانیایی برای نخستین بار فرایند شکل‌گیری دلبستگی نوزاد به مادر را تشریح کرد و نشان داد که چگونه سیستم احساسات و رفتارهای دلبستگی، نوزاد را به مادر نزدیک و از خطر دور می‌سازد و جدایی از نگاره‌ی دلبستگی (مادر اضراب در ماندگی کودک را در پی خواهد داشت. حساسیت، پاسخگویی و حضور فعال مادر در دستیابی منظم نوزاد به وی خطوط اصلی دلبستگی ایمن را در کودک ترسیم می‌کنند. وقتی مادر بر اعتیاد کودک به دلبستگی بر محور فقدان اعتماد به خود و دیگران شکل می‌گیرد. براین اساس سبک دلبستگی محصول تجربه‌های واقعی فرد در مورد حساسیت، پاسخگو بودن و حضور فعال و منظم نگاره‌ی دلبستگی (مادر) در خلال سال‌های نوزادی، کودکی و نوجوانی می‌باشد (بالبی، ۱۹۸۲).

بالبی معتقد است که دلبستگی در طول زمان دارای ثبات نسبی است، به این معنی که نحوه‌ی روابط بعدی فرد را با همسالان، دوستان هم‌جنس و غیره به حدی پیش‌بینی می‌کند و در رشد سالم و تأمین بهداشت روانی فرد اهمیت ویژه‌ای دارد (گل‌نشا، ۲۰۰۱). از طرف دیگر نوجوانی را دوره گذر از کودکی به بزرگسالی و رویارویی با چالش‌های این دوره تعریف کرده‌اند (لوهمن و جارویس^۳، ۱۹۹۷). در این دوره موجود زنده‌ی انسانی در قلمروی بینابینی مرحله‌ی کودکی و بزرگسالی قرار گرفته، در حالیکه با فشارها و انتظارات هر دو دوره دست به گریبان است (احدی و جمهری، ۱۳۸۲).

1 - Mikulincer&sShaver

2- John Bowlby

3- Lohman%Jarvis

گرولینک^۱ (۱۹۹۸) بر این باور است که والدین به عنوان اولین عوامل اجتماعی کردن کودکان نقش مهمی در ارضای نیازهای روانی کودکان داشته و انگیزه و موفقیت تحصیلی دانش آموزان را تسهیل می‌کنند. با توجه به اینکه خانواده اولین محیط آموزشی نوجوان شناخته شده است، با افزایش تفکیک حوزه‌ی خانه از آموزش‌های رسمی، نظارت اولیا بر نوجوانان محدودتر شده و رسانه‌ها و وسایل ارتباطی جدید جای خالی اولیا را پر کرده و ارزش بیشتری نزد آنها پیدا می‌کنند (حکیمی نصرآبادی، ۱۳۹۱). بنا بر اهمیت دوران نوجوانی و تأثیرات شگرف سبک‌های دلبستگی بر زندگی، کتاب حاضر قصد دارد به بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با عزت نفس و پرخاشگری نوجوانان بپردازد.