

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

وصلی الله علی محمد و آله الطاهرين

بلوغ عاطفی نوجوانان، عملکرد خانواده و هوش هیجانی

والدین

تالیف و ترجمه : دین سزائی، دکتر مزیم مشایخ استادیار دانشگاه آزاد

اسلامی واحد کرج

چاپ اول: ۱۳۹۹

انتشارات علم مشایخ



سرشناسه	: سربابی، پری، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	: بلوغ عاطفی نوجوانان، عملکرد خانواده و هوش هیجانی والدین = Emotional maturity, family performance and parental emotional intelligence / تالیف و ترجمه پری سربابی، مریم مشایخ.
مشخصات نشر	: تهران : علم مشایخ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ ص.
شابک	: 978-622-96871-3-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: والدین و نوجوانان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parent and teenager -- Psychological aspects
موضوع	: بلوغ عاطفی
موضوع	: Emotional maturity
موضوع	: بلوغ (روان‌شناسی)
موضوع	: Maturation (Psychology)
موضوع	: نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	: Teenagers -- Mental health
موضوع	: هوش هیجانی
موضوع	: Emotional intelligence
شناسه افزوده	: مشایخ، مریم، ۱۳۵۹-
رده بندی کنگره	: HQ ۶۷۰
رده بندی دیویی	: ۶۴۰ / ۶۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲ ۷۸

بلوغ عاطفی نوجوانان، عملکرد خانواده و هوش هیجانی والدین

تألیف و ترجمه: پری سربابی، دکتر مریم، مؤسسه ستاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

چاپ اول: ۳۹۹

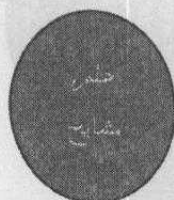
تیراژ: ۷

چاپ: صحافی-قم-احسان

قیمت: ۵۲۰۰۰ ریال

انتشارات علم مشایخ: تهران، تهرانپارس خ ۱۰۵ خ ۱۲۲ پلاک ۱۵، تلفن: ۹۸۶ ۹۴ ۷۰۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است



۷	مقدمه
۱۶	بلوغ عاطفی
۱۶	تعریف بلوغ
۱۹	تاریخچه روانشناسی بلوغ
۲۱	تعریف بلوغ عاطفی
۲۵	بحران دوران بلوغ
۲۶	تأثیر بلوغ بر حالت هیجانی و رفتار اجتماعی
۲۹	ویژگی‌های افرادی که به بلوغ عاطفی نرسیده‌اند
۳۱	تأثیرات بلوغ عاطفی روان در رفتار نوجوان
۳۴	عملکرد خانواده
۳۴	تعریف خانواده
۳۸	انواع خانواده
۴۲	اهمیت خانواده
۴۴	کارکرد خانواده
۴۵	نقش نهاد خانواده در ایجاد احساس امنیت
۴۷	مدیریت خانواده
۴۷	قدردانی کردن
۴۸	انتقاد کردن
۴۹	بحث کردن
۵۰	جو عاطفی خانواده

۵۱	دموکراسی
۵۲	آزادی مطلق
۵۳	دیکتاتوری
۵۵	نقش الگوهای روابط خانوادگی در رشد اجتماعی فرزندان
۵۵	کودکانی که در محیط دموکراسی پرورش می یابند.
۵۷	کودکانی که در محیط کاملاً آزاد پرورش می یابند:
۵۸	کودکانی که در محیط دیکتاتوری پرورش می یابند
۶۰	هش هیجانی
۶۴	نظم جوی هیجان
۶۶	نظم جویی مناسباتی هیجان
۷۴	تنظیم و کنترل هیجان ها
۷۸	تعریف هیجان
۸۲	تعریف هوش هیجانی
۸۲	مرور نظری بر هوش هیجانی
۸۵	ویژگی های هوش هیجانی
۹۰	دیدگاه ها در مورد هوش هیجانی
۹۰	هوش هیجانی مایر و سالووی
۹۲	هوش هیجانی از دیدگاه کوپر
۹۵	هوش هیجانی از دیدگاه بار-آن
۹۹	هوش هیجانی از دیدگاه گلمن
۱۰۴	خود آگاهی
۱۱۱	مدیریت روابط:

پیشینه پژوهش ۱۱۵

پیشینه داخلی ۱۱۵

پیشینه خارجی ۱۲۰

www.ketab.ir

مقدمه

نوجوانی^۱ به دوره ای از جریان تدریجی زندگی که با تحول عمیق در جسم و روان و قدرت تجسم و تخیل همراه است، اطلاق می گردد. سال های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی، شناختی و روانی فرد به اسماء می رود (خیرخواه و همکاران، ۱۳۹۲). بلوغ^۲ یعنی کامل شدن یعنی مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی که مجموعه ای از تغییرات جسمی و روانی - عاطفی و اجتماعی اتفاق می افتد و زیر بنای زندگی بزرگسالی پی ریزی می شود. علاوه بر تغییرات جسمانی و ظاهری، روح و روان نیز دستخوش تغییرات تدریجی و مهمی می شود که باعث بروز ویژگیهای احساسی مثبت یا خوشایند می گردد شامل: تغییرات خلق و خوی، نوع دوستی، آرمان گرایی، زیبا دوستی، تخیل و رویا پردازی، ذرایش به ادبیات و هنر و ورزش، کمال جویی، خوش بینی، ابراز وجود، هویت، استقلال طلبی، اختلال خواب و حس کنجکاوی نسبت به جنس مخالف. بلوغ عاطفی را

^۱ springtime

^۲ Puberty

توانایی افراد برای پذیرش اشخاص و مسایل به همان شکلی که هستند، تعریف می کنند. بلوغ عاطفی یعنی فرد به مرحله ای از رشد عاطفی رسیده است که می تواند به طور مناسب احساسات مثبت و منفی خودش را در زمان مناسب و به شکلی مناسب بیان کند (پالسون^۳، ۲۰۰۷).

هوش هیجانی^۴ و عملکرد خانواده^۵ بر بلوغ عاطفی تاثیرگذار است که به شرح زیر است. هوش هیجانی به معنای توانایی درک و شناخت صحیح هیجان ها و عواطف خود و دیگران، آن گونه که هستند، است؛ و دربرگیرنده دو جنبه از هوش است که عبارتند از: اول؛ درک خودتان، به معنی درک اهداف، تفکرات، رفتار و مقاصد دوم؛ درک دیگران و احساسات آنها. هوش هیجانی به شما می آموزد که به درون خود نگاه کنید قبل از اینکه دهانتان را برای برقراری ارتباط باز کنید، و به شما یاد می دهد تا بفهمید که علت رفتارهای

³ Palson

⁴ Emotional Intelligence

⁵ Family function

دیگران چیست. هوش هیجانی نوعی از مهارت اجتماعی است (داویس و هامفری^۶، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از عوامل موثر در بلوغ عاطفی، عملکرد خانواده است. استقلال عاطفی یا خود تمایز یافتگی، بخشی از علایم آمادگی افراد برای ازدواج است. در حالی برای شروع زندگی مشترک، افراد باید علاوه بر رسیدن به شرایط اقتصادی مناسب و بلوغ جسمی به استقلال عاطفی که یکی از ابعاد بلوغ عاطفی است، رسیده باشند. نقطه‌ی شروع آموزش قبای سواد عاطفی در خانواده و بین روابط والدین شکل می‌گیرد و به تدریج شخص با مشاهده‌ی فیلم‌های تلویزیون، مطالعه‌ی کتاب، ان‌رمان و مصاحبت با دوستان اطلاعاتی را کسب می‌نماید و در ذهن وی الگوی شکل می‌گیرد. در حقیقت بستر اولیه از خانواده کسب می‌شود و سپس با رسانه‌ها و اطلاعاتی که فیلم‌ها و رمان‌های عاشقانه به شخص می‌دهند. الگوی عاطفی برای هر شکل می‌گیرد و او با مجموعه‌ای از باورها وارد رابطه‌ی عاطفی می‌شود. تحقیقات نشان

^۶ Davis & hameferi

می دهد نوجوانانی که بلوغ عاطفی کمتری دارند از توانایی کمتری نیز برای سازگاری عاطفی و اجتماعی با محیط برخوردارند و با مشکلات تحصیلی بیشتری مواجه می شوند (شارما^۷، ۲۰۱۲).

سالهاست که نوجوانی دورانی دشوارتر از دوران کودکی محسوب می شود. قبل از این چنین دوران تغییرات سریع جسمانی، جنسی، روانی، شناختی و اجتماعی است. نوجوانی دوره ای از زندگی است که نخستین تجارب زندگی در حساس ترین دوران رشد انسان رخ می دهد. آینده نگری، شور، عشق، رابطه جنسی، تحصیل و شغل آینده و تثبیت هویت، همه در این دوران شکل می گیرند. برخی از ویژگی های عاطفی و هیجانی نوجوانان عبارتند از : بی ثباتی عاطفی، خواهش های متضاد، افراط در احساسات احساسات نامطبوع، ماجراجویی، کشف خود، دوستی های افراطی (احدی و بنی جمالی،

۱۳۸۵).

⁷ Sharma