

گرختی عاطفی و تحمل پریشانی در دانش آموزان تیزهوش

www.ketab.ir

نویسنده:

سمیرا زاهدی

سرشناسه	زاهدی، سمیرا، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور	کرحتی، عاطفی و تحمل پریشانی در دانش آموزان تیزهوش/نویسنده سمیرا زاهدی.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۹۴ ص.
شابک	978-622-02-3050-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۸۵ - ۹۴.
موضوع	مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان Social skills in adolescence هوش هیجانی Emotional intelligence پریشانی روانی (Distress (Psychology نوجوانان -- بهداشت روانی Teenagers -- Mental health
رده بندی کنگره	۷۲۳BF
رده بندی دیویی	۴۱۸/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۴۱۰۷۴۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

کرحتی عاطفی و تحمل پریشانی در دانش آموزان تیزهوش

نویسنده: سمیرا زاهدی

صفحه آرا: لیلا وطن‌خواه

طراح جلد: شکبیا حاجی عسکرلی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۹۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۲۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۳۰۵۰-۲

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶
 entesharatnoruzi
 ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵
 www.entesharate-noruzi.com
 entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول بیان موضوع کرختی عاطفی و تحمل پریشانی در دانش آموزان تیزهوش
۱۸	اهمیت کرختی عاطفی و تحمل پریشانی در دانش آموزان تیزهوش
۲۱	فصل دوم مهارت های اجتماعی
۲۴	مؤلفه های مهارت های اجتماعی
۲۵	ویژگی های مهارت های اجتماعی
۲۶	آموزش مهارت های اجتماعی
۲۷	انواع مهارت های اجتماعی
۲۷	۱-مهارت های اجتماعی پایه
۲۸	۲-مهارت های اجتماعی اساسی
۳۱	۳-گام های آموزش مهارت های اجتماعی
۳۳	تأثیر مدرسه برآموزش مهارت اجتماعی
۳۴	پیامد های ناشی از عدم رشد مهارت اجتماعی در نوجوانی
۳۵	تاریخچه هوش هیجانی
۳۶	تعریف هوش هیجانی
۳۸	همدلی
۳۹	مهارت های اجتماعی
۴۲	عوامل مؤثر در هوش هیجانی
۴۴	مؤلفه های هوش هیجانی
۴۶	نقش خانواده بر هوش هیجانی

۴۶	ویژگی های افراد دارای سلامت هیجانی
۴۷	خودآگاهی هیجانی
۴۸	هوش هیجانی و عملکرد اثر بخش
۴۹	کسب هوش هیجانی
۴۹	عوامل اثر گذار بر هوش هیجانی و توانایی یادگیری
۵۲	هیجان در زندگی
۵۲	تعریف هیجان
۵۴	ابعاد هیجان
۵۴	مولفه های هیجان
۵۵	تنظیم هیجان
۵۷	نقش بدتنظیمی هیجانی در بروز مشکلات روانشناختی
۵۸	کرختی عاطفی
۵۹	فصل سوم انواع کرختی عاطفی
۶۱	علائم اختلال کرختی عاطفی
۶۲	سبب شناسی کرختی عاطفی
۶۲	ارتباط کرختی عاطفی با سایر اختلالات روانی
۶۲	راهکارهای مقاوم سازی فرد از کرختی عاطفی
۶۶	دیدگاه های مربوط به ناگویی هیجان
۶۷	درمان کرختی عاطفی
۶۸	پیشانی
۶۹	عوامل موثر بر پیشانی
۷۰	عکس العمل افراد در برابر پیشانی

نیازهای بنیادی شخصیت	۷۱
احساس حقارت	۷۲
استفاده از مکانیزم‌های دفاعی	۷۲
ارتباط یادگیری با نوع عکس‌العمل به پریشانی	۷۳
تحمل پریشانی	۷۳
متغیرهای مؤثر بر تحمل پریشانی	۷۴
چگونگی تحمل پریشانی	۷۶
ایستادگی در برابر سختی‌ها	۷۶
فصل چهارم گذشته‌ای از کرختی عاطفی و تحمل پریشانی	۷۹
در دانش آموزان تیزهوش	۷۹
منابع	۸۵

مقدمه

اگرچه بیش از دو هزار سال پیش فلاسفه یونانی مانند ارسطو^۱ و افلاطون^۲ مطالب بی شماری در مورد مسائل دوره نوجوانی و ویژگی های شخصیتی آنها بیان نمودند؛ اما یافته های روان شناسی نوجوانی به عنوان یک علم از سال ۱۹۵۱ با پژوهش های استانلی هال^۳ آغاز گردید (شادکام، برومند، احمدی و احمدی، ۱۳۹۸). نوجوانی دوره محوری تحول آدمی است، دوره ای که در آن فرد احساس هویت فردی و عامل بودن در مورد خویش را تجربه می کند. کشمکش با تغییرات جسمی، جستجوی درونی برای فهم معنای خود، تحول و تغییر سایر ابعاد شخصیتی (شناختی، عاطفی، تحصیلی، اجتماعی، شغلی و...) نمای کلی این دوره را شکل می دهد (فاطمه، کوشکی، فرزاد و افتخار زاده، ۱۳۹۷). نوجوانان تیزهوش در مقایسه با نوجوانان عادی مراحل رشد خود را سریع تر طی کرده، اغلب از همکلاسان خود در زمینه های مختلف پیشی می گیرند (مین، سون و می، ۲۰۱۶).

از طرفی تغییرات مربوط به دوره نوجوانی برای دانش آموزان نگرانی های خاصی در حوزه های مختلف اجتماعی، عاطفی، تحصیلی، اخلاقی و معنویک، شغلی و سبک زندگی ایجاد می کند، و چنانچه شدت این نگرانی ها توسط فرد زیاد ادراک شود منجر به پریشانی می گردد (کریمیان و کیایی، ۱۳۹۸). ویژگی شخصیتی^۵ که ناشی از مجموعه ای از باورهای منفی درباره نبود قطعیت و آستانه تحمل کم در موقعیت های نامطمئن و مبهم و پیش بینی عواقب ناگوار برای پریشانی است را تحمل پریشانی^۶ می گویند (سیمپور و میلر^۷، ۲۰۱۷). نبود تحمل پریشانی نوعی سوءگیری شناختی بوده که بر چگونگی دریافت، تفسیر و واکنش فرد بر وضعیتی نامطمئن در سطوح هیجانی و شناختی تاثیر می گذارد، افرادی که تحمل پریشانی را ندارند موقعیت ها را تنش برانگیز و منفی و دارای فشار توصیف می کنند و چنانچه در این وضعیت ها قرار بگیرند

1-Aristotle

2-Plato

3-Hall

4- Min, Soon & Mi

5-Personality characteristics

6-frustration tolerance

7-Semyour & Miller

باعث مشکلات در کارکردهای تنظیم هیجانی و کرختی عاطفی می شود (رالوکل، ربکا و جفری^۱، ۲۰۱۸).

مدل های سبب شناسی بیان می کنند کرختی عاطفی^۲ و فرآیندهای نظارتی تنظیم هیجان از طریق نگه داشتن تمرکز افراد بر روی تهدیدهای بالقوه موجب تداوم و حفظ بی ثباتی هیجانات فرد می گردد (مسیدی، فیکه، مسمودی و مسمودی^۳، ۲۰۱۷). بنابراین، افزایش کرختی عاطفی در دانش آموزان ممکن است با کاهش کارکردهای تحصیلی و اجتماعی همراه باشد و منجر به اختلال در انطباق هیجان های خود برای سازش با محیطی شود، علاوه بر این، ویژگی های شخصیتی و میزان هوش هیجانی^۴ فرد نیز به میزان زیادی می تواند در کاهش علائم کرختی عاطفی رابطه داشته باشد (محمدخانی و چراغی دولیسکان، ۱۳۹۸).

گلمن^۵ (۱۹۹۵)، هوش هیجانی را نوعی مهار احساس در روابط با انسان ها و توانایی ترغیب یا راهنمایی دیگران می داند. ملایر^۶ و همکاران (۲۰۰۴)، نیز با در نظر گرفتن هوش هیجانی به عنوان زیر مجموعه ای از هوش اجتماعی^۷، آن را توانایی جمع آوری اطلاعات هیجانی به خصوص توانایی تشخیص، ادراک و ابراز هیجانات، استفاده و جذب عواطف و احساسات مرتبط با هیجان، فهم اطلاعات نهفته در آن هیجان ها و مدیریت آنها می دانند. به همین دلیل از عواملی که می تواند در رشد هوش هیجانی موثر باشد میزان مهارت های اجتماعی^۸ می باشد، که نقش اساسی در جامعه پذیری و افزایش روابط بین فردی و درون فردی ایفا می کند (عباسی و حبی مبرهن، ۱۳۹۳).

مهارت های اجتماعی، مجموعه رفتارهای فراگرفته شده قابل قبولی است که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه ی مؤثر داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند (قمری

1-Raluca, Rebecca & Jeffrey

2-Emotional numbness

3-Messedi, Feki, Saguem, Masmoudi & Masmoudi

4-Emotional Intelligence

5-Goleman

6-Mayer

7-Social Inteligence

8-Social Skills

گیوی و خشنودنیای، ۱۳۹۵). همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، آغازگر رابطه بودن، تقاضای کمک کردن، تعریف و تمجید از دیگران و قدردانی کردن، مواردی از این نوع رفتار است. این مهارت، مجموع های از مهارت ها می باشد که برای سازگاری^۱ و کنار آمدن با موقعیت های مختلف اجتماعی ضروری بوده و روابط سالم را پرورش و عملکرد کل را تحت تأثیر قرار می دهد (کارلوس، پابلو و بیلار^۲، ۲۰۱۹). بررسی های متعدد نشان داده است که دانش آموزان که دچار کمبودهایی در زمینه ی مهارت اجتماعی هستند دچار مشکلات یادگیری^۳ زیادی هستند، همچنین فقدان مهارت های اجتماعی منجر به تعامل های اندک شده و در نهایت توسط همکلاسی و هم سن و سالان خود طرد می شود (امیریان زاده و بشارتی، ۱۳۹۷). لذا با توجه به این مهم در این پژوهش، مقایسه مهارت های اجتماعی، هوش هیجانی، کرختی عاطفی و تحمل پریشانی در دانش آموزان تیزهوش و عادی مقطع متوسطه شهرستان گرگان را مورد بررسی قرار داده ایم.