

عزت نفس در زندگی فردی

مهری آلبوغیش^۱

چکیده

هر فردی از شخصیت خود، دیدگاه و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد که از دوران کودکی شکل می‌گیرد. بسیاری از این تصورات که ما از خود داریم، براساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی خودمان شکل می‌گیرد و عزت نفس به این موضوع بستگی دارد که شخص احساس میکند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است.

پس عزت نفس یعنی ایمان داشتن فرد به توانایی‌ها و استعدادهای خود و احساس افتخار آمیز و مثبت او نسبت به خود است. که اینها همه یک نوع آگاهی‌های خود فرد نسبت به ویژگی‌های خودش از زندگی موانعی که آگاهانه برای خود ایجاد می‌کند مربوط میشود

۱ - سطح ۲ حوزه حضرت زینب (س)

که برای رسیدن به آنها باید یه سری موضوعات را بشناسد تا راحت تر به سوی آنها گام بردارد .

واژگان کلیدی: عزت نفس ، زندگی فردی ، عزت،

مقدمه:

هدف: به عنوان یک مربی با نوشتن این مطالب تا حدودی به عزت نفس افراد و اطلاعات فردی افراد کمک کنم . هر روز با افرادی سرو کار دارم که مشکلات عزت نفس دارند آنها مشکلاتشان را با ما در میان میگذارند . اما فصل مشترک مشکلاتشان آن است که نمی‌توانند بدون کمک گرفتن از متخصص به آنها رسیدگی کنند چون باور ندارند که بتوانند این کار را انجام دهند .

ما در این تحقیق نمی‌توانیم بحران های شخصی مردم را حل کنیم بلکه می‌خواهیم عزت نفس آنها را طوری بسازیم که خودشان مشکلاتشان را بشناسند و موانع بر طرف کنند یا موانعی برای خود ایجاد کنند تا درصدد حل آنها برآیند.

روش: ما در این مقاله عزت نفس را تعریف میکنیم و یک مورد از موارد پنج گانه عزت نفس در زندگی فردی است را کامل بیان میکنیم تا افراد با خواندن آنها به یک سری از اطلاعات مهم دست پیدا کنند .

بیان مسئله

عزت نفس به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به کلیه ارزش های خود اطلاق می شود که این جنبه از عزت نفس سایر جنبه های را در خود دارد و به آن ها نوعی وحدت و یکپارچگی

می بخشد . فردی که عزت نفس کلی مثبت دارد از کلیه ی جهات بدنی ، اجتماعی ، خانوادگی و تحصیلی خود را مطلوب و خوب می داند . از نگرش مثبت خود را از واکنش مثبت اعضا خانواده ، همسالان مطمئن و توانایی های بدنی خود کسب نموده است ،چنین فردی بهتر می تواند با مشکل خود مقابله کند.

پیشینه

بازرگان، عباس (۱۳۸۰).^۲مقدمه ای بر ارزیابی آموزش و آموزشگاهی و الگوهای آن، چاپ اول، انتشارات دانشگاه بوعلی سینا، همدان.

بختیاری، ابوالفضل (۱۳۸۹).^۳روش تحقیق عملی، انتشارات لوح زرین، تهران

پاول و اندایت. ۱۳۷۸.^۴ فشار روانی اضطراب و راههای مقابله با آن. ترجمه دکتر بخشی پور و صبوری. مشهد. انتشارات آستان قدس رضوی.

سوال اصلی

• عزت نفس در زندگی چیست؟

سوال فرعی

۲ - بازرگان، عباس (۱۳۸۰)

۳ - بختیاری، ابوالفضل (۱۳۸۹)

۴ - پاول و اندایت. ۱۳۷۸

- عزت نفس در زندگی فردی.
- عزت نفس در خود پنداره
- عزت نفس در خود ایده آل

مفهوم شناسی

مفهوم عزت نفس

همه ما دوست داریم از نظر روانی راحت زندگی کنیم. پیشرفت کنیم. ارتباطات اجتماعی موافقی داشته باشیم. اعتماد به نفس داشته باشیم. بتوانیم از زندگی خود لذت ببریم و از افسردگی و اضطراب به دور باشیم. همه این فاکتورها به عزت نفس مربوط می شود.

عزت نفس یا حرمت نفس (Self-esteem)، اصطلاحی در روانشناسی است که حاصل قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می کند.

عزت نفس در واقع باور و اعتقادی است که فرد، درباره میزان ارزشمندی خود دارد.

یکی از موضوعات مهم مورد توافق نظریه پردازان روانشناسی عملکرد مهم " خود " در فرآیند شخصیت است. اگر چه امروزه، این نظریه پردازان در مورد کانونی بودن " خود " و اهمیت آن در فرایند شخصیت توافق دارند، دیدگاههای مختلف روانشناسی تعاریف مختلفی از خود ارائه می دهند. در زمانهای مختلف توجه به خود دستخوش تغییراتی گشته است.

خود است و اشاره به این دارد که چگونه خود را ارزشیابی می کنیم. برای انسان این امکان وجود دارد که رنگها، صداها، شکلهای و احساسهای خاصی را دوست نداشته باشد. اما اگر فرد بخشهای از خود را دوست نداشته باشد، ساختار روانی او به شدت آسیب می بیند.

پنج مولفه عزت نفس از دیدگاه جامع نگر «ایترونر»^{۱۰} در ذیل مطرح می کنیم و توصیف موارد با استناد به عزت نفس توسط برباد (۱۹۸۹)^{۱۱} مطرح و به دلیل گنجایش مقاله حاضر توضیح بیشتر ویژگی های همه موارد را ندارد ، می تواند برای یک مورد آن که خود پذیری است ویژگی ها را ذکر کنیم.

۵ مولفه عزت نفس از دیدگاه جامع نگر

۱- خود پذیری: احساس فردیتی است که اطلاعاتی درباره خود و توصیف دقیق و واقع بینانه را بر حسب نقش ها، اسنادها و ویژگی های جسمانی را در بر می گیرد. کودکانی که واجد خود پذیری قوی باشند (من خود را دوست دارم و می پذیرم) احساس فرد گرایی، شایستگی، کفایت و تحسین از خود دارند و کودکانی که احساس خود پذیری ضعیفی دارند. من خودم را دوست ندارم در پذیرش خود فاقد اراده اند.

۱۰ - ایترونر

۱۱ - برباد (۱۹۸۹)

۲ - **پیوند جویی:** احساسی از پذیرفتن و مقبولیت است به ویژه در روابطی که مهم قلمداد می شوند، همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران به کار می رود. کودکانی که دارایی احساسات پیوند جویی قوی باشند (احساس تعلق داشتن رابطه راحت و رضایتمندی با دیگران برقرار می کنند. حال آن که احساس پیوند جویی ضعیف در کودک (کسی نمی خواهد با من باشد) منجر به انزوا طلبی و احساس بیگانگی وی خواهد شد.

۳- **شایستگی:** این مولفه به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد و شامل وقوف بر نیرومندی ها، توانمندی ها و پذیرش ضعف ها نیز می شود. کودکانی که واجد احساس شایستگی می باشند. من احساس توانایی می کنم، بنابراین می توانم با هر خطری رو برو شوم.

۴- **تعهد:** در این مولفه دارا بودن هدف و انگیزه در زندگی مورد نظر است به طوری که به خویشتن اجازه دهد تا اهداف واقع بینانه و قابل حصولی داشته باشد و در قبال پیامدهای تصمیمات خود احساس مسئولیت نماید.

۵- **امنیت:** احساسی از اطمینان قوی است که شامل این نکات می شود، احساس راحتی، وقوف در آن جا که از وی انتظار می رود، توانایی وابستگی به افراد و موقعیت ها و درک

قواعد و محدودیت ها، دارا بودن احساس قوی امنیت می توانم از پشتیبانی دیگران بر خودار شوم) پایه ای است که ساختار مولفه های دیگران بر آن اساس پایه ریزی می گردد از این رو کودکان باید قبل از انجام هر عملی نسبت به آن اطمینان خاطر حاصل نمایند، چنانچه کودک احساس ناراحتی نماید نسبت به آنچه که از من انتظار می رود مطمئن نیستم) در جذب مولفه های دیگر عزت نفس با مشکل مواجه خواهد شد.

نتیجه گیری

در این مقاله با مطالبی که بیان شد نتیجه میگیریم که فرد هر چقدر سطح آگاهی های خودش را نسبت به توانایی ها و قدرت ها و ضعف های خود بالا ببرد و در صدد رفع آنها باشد کمتر به مشکل برخورد می کند . یا اگر هم به مشکل برخورد کند با شناخت راهکارها می تواند راحت با آنها مقابله کند و کمتر از آنها آسیب ببیند .

منابع

- ۱- آزاد، قاسم (۱۳۸۱). تأثیر ارزشیابی تکوینی منظم بر کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر شهر تهران، پایان نامه فوق لیسانس، دانشگاه آزاد تهران.
- ۲- بازرگان، عباس (۱۳۸۰). مقدمه ایبر ارزیابی آموزش و آموزشگاهی و الگوهای آن، چاپ اول، انتشارات دانشگاه بوعلی سینا، همدان.
- ۳- بختیاری، ابوالفضل (۱۳۸۹). روش تحقیق عملی، انتشارات لوح زرین، تهران
- ۴- پاول و اندایت. ۱۳۷۸. فشار روانی اضطراب و راههای مقابله با آن. ترجمه دکتر بخشی پور و صبوری. مشهد. انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۵- حسنی، محمد و حسین احمدی (۱۳۸۵). ارزشیابی توصیفی، چاپ سوم، انتشارات مدرسه، تهران.
- ۶- دلاور، علی (۱۳۸۹). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، انتشارات رشد، تهران.

- ۷- زندی دره غریبی، تاج محمد (۱۳۸۱). بررسی تأثیر ارزشیابی مستمر بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی شهر ایزه در درس زبان انگلیسی، پژوهشکده تعلیم و تربیت، آموزش و پرورش استان خوزستان
- ۸- رزاق منش، حسن (۱۳۸۶). بررسی تأثیر ارزشیابی تکوینی و ارائه بازخورد بر پیشرفت تحصیلی درس ریاضی دانش آموزان کلاس سوم راهنمایی پاسارگاد سال ۸۷ - ۸۶، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد مرودشت.
- ۹- سید عباس زاده، میر محمد (۱۳۸۰). روش های عملی تحقیق در علوم انسانی، ارومیه: جهاد دانشگاهی، چاپ اول. سیف، علی اکبر. ۱۳۶۷. تغییر رفتار در رفتار درمانی.
- ۱۰- نظریه ها و روش ها. انتشارات نشر دانا.
- ۱۱- سیف، علی اکبر (۱۳۸۰). روان شناسی پرورشی، چاپ هفتم، انتشارات آگاه، تهران.
- ۱۲- والدلر بکلر عزت نفس را داشتن احساس خوب نسبت به خود، دوست داشتن خود و دوست داشته شدن و رفتار مناسب دیگران نسبت به او، احساس راحتی، احساس توانایی و موفقیت در رهبری می داند (ستوده، ۱۳۷۳) عزت نفس می تواند به عنوان احساس یک فرد درباره ی شایستگی و ارزشمندی خود تعریف شود.