



مولفان

نوشین پردلان - نیلوفر اسمعیلی

منصور ترک - امین دهقان

سرشناسه: پردلان، نوشین / اسمعیلی، نیلوفر / ترک، منصور / دهقان، امین
عنوان و نام پدیدآور: عزت نفس / مولفان: نوشین پردلان، نیلوفر اسمعیلی، منصور
ترک، امین دهقان

مشخصات نشر: قم: جباری، ۱۳۹۳.

شابک: ISBN: 978-964-2654-98-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیر نویس

موضوع: عزت نفس - جنبه های مذهبی - اسلام

موضوع: اعتماد به نفس - جنبه های مذهبی - اسلام

موضوع: روانشناسی اسلامی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ع ۴۹۵ / ۵۵ / ج ۹

رده بندی دیویی: ۲۹۷ / ۶۳۲

شماره کتابخانه ملی: ۹۲۰۸۴۸۷



انتشارات جباری

تلفن: ۷۷۳۶۱۳۶ - ۷۷۸۳۱۳ - ۷۷۸۳۵۴۱۳۳۷ (۰۲۵۳)

نام کتاب: عزت نفس و ابزارهای سنجش آن

مولفین: نوشین پردلان - نیلوفر اسمعیلی - منصور ترک - امین دهقان

ناشر: جباری

حروفچینی و طراحی جلد: عسگری

تعداد صفحه: ۱۳۰ صفحه

نوبت چاپ: اول

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: 978 - 964 - 2654 - 98-7

مراکز پخش: قم - انتشارات جباری

E-mail: p_jabbari_2006@yahoo.com

قم/ خیابان معلم/ کوچه ۸/ پلاک ۳

قم/ خیابان سمیه/ کوچه ۱۲/ پلاک ۲۵۴/ واحد ۲

فهرست مطالب

مقدمه	۹
-------	---

فصل اول: مفهوم و جایگاه عزت نفس

تعریف عزت نفس	۱۵
بررسی واژه ها در زمینه عزت نفس	۲۱
خود پنداره یا عزت نفس	۲۱
اعتماد به نفس یا عزت نفس	۲۶
انواع عزت نفس	۲۷
الف: عزت نفس کلی	۲۷
ب: عزت نفس اجتماعی	۲۸
ج: عزت نفس تحصیلی	۲۸
پایه ریزی عزت نفس خود	۲۸
اثرات موقعیتی بر عزت نفس	۲۹

فصل دوم: (عزت نفس در کودکان و نوجوانان)

اندازه گیری عزت نفس	۳۳
اصل حفظ عزت نفس نوجوان	۳۷
برنامه هایی برای رشد عزت نفس نوجوانان	۳۹
روش های تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان	۳۹

فصل سوم: (اهمیت عزت نفس و راه افزایش آن)

۴۵	علل پیدایش پدیده خود، خود پنداره و عزت نفس
۴۶	زمینه های ارزشمند در عزت نفس
۴۹	نقش تشویق در تقویت عزت نفس
۵۰	نقش جنسیت در آموزش مهارت های زندگی عزت نفس
۵۰	نقش عزت نفس در پیشگیری از بعضی ناهنجاری های اجتماعی
۵۲	روش های افزایش عزت نفس
۵۹	فواید عزت نفس بالا
۶۴	تفاوت های نسبی در عزت نفس

فصل چهارم: عزت نفس در روایات

فصل پنجم: عزت نفس در نظریه های مختلف

۷۳	نظریه اریکسون
۷۴	نظریه آدلر
۷۵	نظریه آلپورت
۷۶	نظریه راجرز
۷۷	نظریه مزلو
۷۸	کویر اسمیت
۷۹	نظریه ی سالیوان
۸۰	نظریه ی روزنبرگ
۸۱	دیدگاه براندن

فصل ششم: (معرفی ابزار)

۸۷	مقیاس سنجش کودکان
۸۷	۱- والدینم به داشتن من افتخار میکند

- ۲- هیچ کس در خانه به من توجه زیادی نمی کند ۸۷
- ۳- والدینم احساس میکنند من فردی وابسته هستم ۸۷
- ۴- اغلب احساس می کنم که اگر والدینم میتوانستند، من را با فرد دیگری عوض میکردند ۸۷
- ۵- والدینم تلاش میکنند من را درک کنند ۸۷
- ۶- والدینم انتظاراتن زیادی از من دارند ۸۸
- ۷- فرد مهمی برای خانواده هستم ۸۸
- ۸- اغلب احساس میکنم فرد نا خواسته ای در خانواده هستم ۸۸
- ۹- والدینم معتقدند که من در آینده فرد موفقی خواهم بود ۸۸
- ۱۰- اهل ارزو می کنم که در خانواده دیگری متولد شده بودم ۸۸
- مقیاس عزت نفس در مدرسه ۸۸
- ۱- معلمان من انتظارات زیادی از من دارند ۸۸
- ۲- کارهای مختلفی را که در مدرسه انجام میدهم را حد اقل به خوبی همکلاسی هایم انجام میدهم ۸۸
- ۳- اغلب در مدرسه احساس بی ارزشی میکنم ۸۹
- ۴- من معمولاً به کارنامه ام افتخار میکنم ۸۹
- ۵- مدرسه برای من نسبت به دیگران سخت تر است ۸۹
- ۶- معلمانم معمولاً از کارهایی که من در مدرسه انجام میدهم راضی هستند ۸۹
- ۷- اکثر معلمان مرا درک نمیکند ۸۹
- ۸- من فرد مهمی هستم ۸۹
- ۹- به نظر میرسد اینکه من چقدر تلاش کنم مهم نیست، هرگز نمراتی را که مستحق آن هستم نمیگیرم ۸۹
- آزمون پنج مقیاسی عزت نفس پپ برای کودکان ۹۱
- نمره گذاری ۹۴
- خرده مقیاس ها ۹۵

- ۹۵..... مقیاس عزت نفس همسالان:
- ۹۶..... ۱- حد اقل به اندازه سایر افراد هم سن و سالم، دوست و رفیق دارم.
- ۹۶..... ۲- به اندازه سایر افراد هم سن و سالم محبوب و دوست داشتنی نیستم.
- ۳- من حداقل به خوبی همسالانم میتوانم کارهایی که مناسب سنم است و همسالانم دوست دارند آنها را انجام دهند، انجام دهم. ۹۶.....
- ۹۶..... ۴- همسالانم، اغلب از من دلجویی میکنند.
- ۹۶..... ۵- دیگران فکر می کنند من با آنها بسیار شوخ هستم.
- ۹۶..... ۶- من معمولاً از خودم مواظبت میکنم چون مثل سایر همسالانم نیستم.
- ۹۶..... ۷- سایر افراد ارزش دارند مثل من باشند.
- ۹۶..... ۸- آرو دارم زیرا دیگری بودم چون در آن صورت دوستان بیشتری داشتم.
- ۹- اگر گروه دوستان من تصمیم بگیرند که برای گروهشان رهبری انتخاب کنند من بیشترین رای و بالادستی را بدست می آورم. ۹۷.....
- ۱۰- وقتی که کارها دشوار میشوند، من شخصی نیستم که سایر همسالانم بخواهند برای کمک گرفتن نزد من بیایند. ۹۷.....
- ۹۸..... مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت فرم کوتاه (فرم ۳۰ سوالی)
- ۹۹..... تعیین روایی و پایانی مقیاس سنجش
- ۱۰۳..... مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (فرم ۵۸ سوالی)
- ۱۰۷..... کلید پرسشنامه
- ۱۰۷..... اعتماد به نفس:
- ۱۰۸..... پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ
- ۱۰۸..... تفسیر نتایج
- ۱۱۱..... ویژگی های سنجش مقیاس عزت نفس روزنبرگ در پژوهش های داخلی
- ۱۱۱..... مقیاس عزت نفس ایزنک
- ۱۱۵..... منابع و مأخذ

مقدمه

اکثر صاحب نظران عزت نفس را عامل مهم و اساسی در سازگاری عاطفی و اجتماعی مطلوب می دانند. سازگاری عاطفی و اجتماعی که خود از ارزشیابی مثبت منتج می شود، می تواند مانند سپر یا نیرویی در برابر مشکلات خطر آینده به انسان کمک کند و به عنوان سپر فرهنگی او را از اضطراب در امان نگه دارد. هر فردی از شخصیت خود، دیدگاه و نقاط قوت و قوتش یک تصویر ذهنی دارد که از دوران کودکی شکل می گیرد. به این تصویر «خودانگار» می گویند: یعنی تصویری که شخص از خویشتن در ذهن خود دارد. «خودانگار» شخص نقش بسیار مهمی را در شکل گیری اعتماد به نفس ایفا می کند.

بسیاری از این تصورات که ما از خود داریم، براساس تعامل ما با دیگران و تجربیات زندگی خودمان شکل می گیرد. اعتماد به نفس به این موضوع بستگی دارد که شخص احساس می کند از نظر دیگران تا چه حد مورد قبول و علاقه است و همچنین خودش چقدر احساس ارزشمند بودن دارد. پس اعتماد به نفس یعنی ایمان داشتن فرد به توانایی ها و استعدادهای خود و احساسات افتخارآمیز و مثبت او نسبت به خود. اعتماد به نفس در حالت چهره ای، رفتار، طرز صحبت

کردن و حرکت افراد مشخص و مشهود است. افراد دارای اعتماد به نفس بالا برخورد باز و گشوده ای با دیگران دارند، انتقاد پذیرند. راحت اشتباهات خود را می پذیرند و توانائیهای خویش را باور دارند. احساس ارزشمندی را هم نسبت به خودشان، و هم نسبت به دیگران دارند.

اراده و پشتکار در اعتماد به نفس نقش بسیار مهمی دارد. اراده و اختیار هر انسان به خود او بستگی دارد؛ یعنی هر چه در زندگی روزانه، فعالیت‌های خود را واقع بینانه تر، مورد ارزیابی قرار بدهیم و خود را مطابق با واقعیت بسنجیم و خودگوئی‌های مثبتی داشته باشیم، اراده ما محکم تر و اشتباهات ما کمتر خواهد شد؛ در نتیجه با اعتماد به نفس بیشتری که به دست می‌آوریم، جهت دهی فعالیت هایمان بهتر میگردد.

فرد متکی به نفس، چون شناخت درستی از خودش دارد و نقاط ضعف و قوت خود را می‌داند، برای رفع نقص‌ها، تلاش بیش‌تری می‌کند و هرگز احساس کوچکی و حقارت نخواهد کرد. در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام هم تأکید زیادی بر احترام به خویشتن و عزیز شمردن خویش گردیده، تا جایی که عزت نفس، مایه کرامت و بزرگی بر شمرده شده و خودکم‌بینی، مایه‌ی هلاکت و سقوط انسان معرفی شده است.

از آنجا که همه ما در شرایط و موقعیت‌هایی از زندگی، مشکلات عدم اعتماد به نفس را تجربه کرده ایم. این مشکلات خصوصاً در دوران نوجوانی که شخص، خود و جهان اطراف را می‌شناسد، بیشتر آشکار می‌شود. اما از آنجایی که خودانگاره هر کس با گذشت زمان تغییر می‌کند، پس اعتماد به نفس فرد هم

ثابت نمی ماند و در طول زندگی تغییر می نماید؛ بنابراین می توان اعتماد به نفس را بهبود بخشید.

در مجموعه حاضر در زمینه عزت نفس شش فصل آورده شده است که در ابتدا مفهوم و جایگاه عزت نفس آمده است و در فصل دوم، عزت نفس و کودکان و نوجوانان مورد بررسی قرار گرفت و در فصل سوم اهمیت عزت نفس و راه افزایش آن توضیح داده شده است و در فصل چهارم عزت نفس در روایات آمده است و در فصل پنجم دیدگاه های گوناگون نظریه پردازان مختلف این حوزه و در فصل آخر ابزارهای سنجش آن مورد بررسی قرار گرفت.

امید است اثر حاضر بتواند به عنوان منبعی مفید و مناسب در اختیار اساتید، دانشجویان، پژوهشگران در زمینه های وابسته قرار گیرد. از آنجا که هیچ اثری به تنهایی جامع نیست از خوانندگان عزیز تقاضا می شود نظرات و انتقادات سازنده خود را به تهیه کنندگان مجموعه حاضر منتقل نمایند تا ان شاء الله در چاپ های بعدی مورد استفاده قرار گیرد.