

بنام خداوند جان و خرد

الفبای عزت نفس

میرفت

فاطمه سلانیان

فهرست‌نویسی فیبا

سرشناسه	:	سلمانیان، فاطمه، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآوران	:	الفبای عزت نفس / مولف فاطمه سلمانیان.
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۰-۸۰-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۱۱.
موضوع	:	عزت نفس
موضوع	:	Self-esteem
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۶ س ۷۷ ۴ ع / ۶۹۷/۵ BF
، بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۷۱۵۸۵۲

نام ک ب: الفبای عزت نفس

مؤلف: فاطمه سلمانیان

ناشر: رشد فرهنگ

طراح جلد: مینا صفری

صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: و...

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۰-۸۰-۰

ISBN: 978-600-8530-80-0

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مروتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۵	حیطه های عزت نفس
۱۶	الف) زمینه اجتماعی
۱۶	ب) زمینه تحصیلی
۱۶	ج) زمینه خانوادگی
۱۷	د) تصویر بدنی
۱۷	ه) عزت نفس کلی
۱۸	عزت نفس از دیدگاه اسلام
۱۹	اهمیت عزت نفس
۲۲	مؤلفه های اساسی عزت نفس
۲۳	۱- احساس از اطمینان قوی است که شامل این نکات می باشد:
۲۴	۲- خودپذیری:
۲۴	۳- پیوندجویی:
۲۵	۴- تعهد:
۲۶	۵- شایستگی:
۲۷	علل پیدایش خویشتن و عزت نفس
۲۸	۲- مقایسه با دیگران

- ۲۹ ۳-هماندسازی یا الگوها
- ۳۰ ۴-نیاز به احساس ارزش و عزت نفس
- ۳۱ نظر اریکسون درباره عزت نفس
- ۳۲ نظر فروید درباره عزت نفس
- ۳۳ ۵-کل گبری و تحول عزت نفس
- ۳۷ ۶-نقشه
- ۳۷ ۷-مدرسه
- ۳۸ ۸-اجتماع
- ۴۰ ۹-الف-شیوه پرورش
- ۴۱ ب-بدرفتاری جسمانی اجاره
- ۴۲ ج-ظاهر جسمانی:
- ۴۲ د-رویدادهای جاری زندگی:
- ۴۴ مدل یادگیری اجتماعی
- ۴۹ ۱۰-سبک‌های رشد و تقویت عزت نفس در کودکان و نوجوانان
- ۵۶ ۱۱-پژوهش‌های انجام شده پیرامون عزت نفس
- ۵۷ ۱۲-سنجش عزت نفس
- ۵۸ ۱۳-پرسشنامه عزت نفس
- ۵۹ ۱۴-روش نمره‌گذاری
- ۶۰ ۱۵-پایایی مقیاس کوپر اسمیت

۶۲	روایی همگرا و تشخیص
۶۳	حساسیت به تغییر
۶۳	هماهنگی درونی
۶۵	فهرست منابع
۶۵	الف) منابع فارسی
۶۹	ب) منابع لاتین

مقدمه

در طول صد سال گذشته بسیاری از روانشناسان این نظر را پذیرفته‌اند که انسان دارای نیاز به عزت نفس است. مانند آدلر^۱؛ آلپورت^۲؛ اجرز^۳، ۱۹۵۹؛ سالیوان^۴، ۱۹۵۳؛ هورنی^۵، ۱۹۳۷؛ جیمز، ۱۸۹۰؛ مزو^۶، ۱۹۷۰؛ مورفی^۷، ۱۹۴۷؛ رانک^۸، ۱۹۵۹؛ به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۸).

اییکور در قرن چهارم تا از میلاد این مطلب اساسی را عنوان کرد که انسان‌ها توسط رویدادها و محرکات خارجی برانگیخته نمی‌شوند بلکه نگرش و شناختی که انسان‌ها نسبت به اشیاء و محرکات خارجی دارند باعث برانگیخته شدن آنها می‌گردد (عرفانی، ۱۳۷۴).

در ادبیات روانشناختی مطالب مفصلی درباره عزت نفس وجود دارد و تا امروز تحقیقات و مطالعات زیادی درباره عزت نفس و ارتباط آن با متغیرهای متعدد دیگر انجام گرفته است که بیشتر تحلیلات این مطلب

^۱ - Allport

^۲ - Sullivan

^۳ - Hornay

^۴ - Maslow

^۵ - Murphy

^۶ - Rank

مهم و اساسی را تأیید می کنند که عزت نفس بالا از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت نفس پایین از عوامل مستعدکننده ناراحتی های روانی می باشد.

ویلیام جیمز در اواخر قرن نوزدهم چنین مطرح کرد که عزت نفس را می توان به عنوان رابطه میان خود واقعی و خود ایده آل شخص در نظر گرفت. میانی که خود «واقعی» در دستیابی به معیارهای خود «ایده آل» شکست می خورد، فرد احترام به خود ضیفی را تجربه می کند. به نظر می رسد که «عزت نفس» به مطالبی با محبوبیت فزاینده تبدیل شده است در کتاب هایی که برای معلمان، مشاوران و کودکان تألیف می شود بر نیاز به «عزت نفس» تأکید می شود. نظام های تربیتی نیز با این مفهوم سروکار پیدا می کنند. مدارس هم بتدریج این مسئولیت را می پذیرند که به بچه ها بیاموزند که ارزشمند هستند و برای اینکار اغلب از تست های استاندارد عزت نفس و برنامه های ورزشی با هدف افزایش احساسات «ارزشی شخصی» استفاده می کنند. برنامه های ارزشی قبیل در مورد چگونگی کار با کودکانی که دارای مشکلات احترام به خود

(عزت نفس) هستند، سوالات بسیاری را به وجود آورده است (الیس پوپ همکاران^۱، ۱۹۸۸؛ به نقل از تجلی، ۱۳۷۴).

براساس نظریات فلاسفه و شاعران، گزارشات تاریخی، افسانه‌ها و داستان‌هایی که در طول هزاران سال گذشته به ما رسیده است، گواه این مدعاست که انسان خودش را خوب بداند و تمام کارکردهایش را اخلاقی و منطقی و درست حمله دهد. در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است و این نظریه را پذیرفته‌اند که انسان دارای نیاز به عزت نفس است که به عنوان سپر فرهنگی در مقابل اضطراب از آن نامبرده می‌شود.

سیف (۱۳۶۸) در تعریف عزت نفس چنین آورده است، نیاز به احترام به خود یا عزت نفس نیاز به کسب موفقیت و تأیید نیاز به ایجاد تصور مثبت درباره خود و دیگران است و اینکه دیگران این را قابل احترام بدانند.

عزت نفس از دو واژه عزت و نفس تشکیل شده که در ادبیات فارسی معنای عزیز شدن، گرامی شدن، ارجمند و ارجمندی را به عزت و معانی

^۱ - Pope Ellis Colleagues

جان و تن شخصیت انسان و حقیقت هر چیز را به نفس اختصاص داده‌اند. معانی متفاوتی برای عبارت عزت نفس بکار رفته که از جمله آنها عبارتند از: صیانت ذات، متانت طبع، حرمت نفس، ارزیابی مثبت از خود احساس خود ارزشمندی و عزت نفس و استفاده شده است (دری، ۱۳۷۵).

تعاریف متعددی نیز از عزت نفس بعمل آمده که علیرغم تفاوت‌هایی که میان آنها مشاهده می‌شود اغلب به هم نزدیک بوده و مشابه هم می‌باشند. راجب این جمله کسانی است که به تعریف عزت نفس پرداخته، و معتقد است که عزت نفس عبارت است از: ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویش (راپرز، ۱۹۵۱، نقل از شاملو ۱۳۶۸).

کوپر اسمیت عزت نفس را این گونه تعریف می‌کند: میزان اعتماد به خود، مصمم بودن، رضایت از رابطه خانوادگی، دوستان، معلمان، مشهور بودن، توانایی مراقبت از خود، باور به ارزشمند بودن خود، ابراز و اظهار نمودن خود (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷، نقل از دری).

رابسون، عزت نفس را عبارت می‌داند از حس اعتماد به نفس و خویش‌پذیری که از ارزیابی خود درباره ارزشمندی، قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی، کفایت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد منتج می‌شود (رابسون، ۱۹۸۵، نقل از عرب، ۱۳۷۶).

عزت نفس ارزیابی اطلاعات تشکیل دهنده خودپنداره است و از احساسات فرد در مورد تمام وجودش ناشی می شود (الیس پوپ و همکاران، ۱۹۸۸، ترجمه تجلی).

سازد فرد و فرانک (۱۹۵۶) عزت نفس را عبارت از مقدار ارزشی می دانند که ما به خودمان نسبت می دهیم این جنبه از خودنیز همانند جنبه های دیگر این طریق تعاملات با دیگران اکتساب می گردد، به نظر این محققان عزت نفس انعکاسی است از اینکه دیگران چه نظری نسبت به ما دارند به عبارت دیگر عزت نفس، مقدار ارزشی است که ما فکر می کنیم دیگران برای ما بعنوان شخص قابل احترام (نقل از عرب، ۱۳۷۳). علیرغم تعاریف متعددی که از عزت نفس بعمل آمده می توان یک عامل مشترک را در میان همه آنها پیدا کرد و این جنبه ارزشی است که در مورد «خود»^۱ بیان می شود، البته باید توجه نمود که حتماً عزت نفس را از خودپنداره^۲ متمایز نمود زیرا خودپنداره مجموعه ای از مفاهیمی است که فرد برای توصیف خویش از آنها استفاده می کند. این در حالی است که مشابهت چشمگیری بین این دو وجود دارد ولی آنها یکی نیستند. چرا که

^۱ - Self

^۲ - Self- Concept

خودپنداره بر مجموعه‌ای از عقاید که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قضاوت تعریف می‌شود که ممکن است بعضی از بخش‌های آن خوب یا بد تلقی شود و برخی از بخش‌های آن نه خوب و نه بد تلقی شود. اینکه کسی موی سرسیاه و صدای نرمی دارد، بخشی از خودپنداره می‌باشد و این ویژگی‌ها نه خوب هستند و نه بد، اما عزت نفس به ارزیابی‌ها و قضاوت‌هایی که شخص درباره خصوصیات خود دارد مبتنی می‌باشد. می‌توان عزت نفس را به عنوان میزان ارزشی که ما برای خود قائل می‌شویم در نظر گرفت و مطالعات حاکی از آن است که آگاهی یا برداشت ما از خود بیشتر ناشی از تجربه‌های اجتماعی ماست و حالا که از عزت نفس بعنوان میزان ارزش تلقی شد، پس بنابراین می‌تواند در نزد افراد مختلف مقادیر متفاوتی را بخود بگیرد و لذا عده‌ای از میزان بالای عزت نفس برخوردار خواهند شد و در مقابل گروهی هم از میزان پایینی از عزت نفس برخوردار خواهند شد یعنی عزت نفس ضعیف و کمی خواهند داشت عزت نفس قوی یا بالا بعنوان دید «سالم» در مورد خود، در نظر گرفته می‌شود، یعنی فردی که دارای عزت نفس مثبت و خوبی است خود را به شیوه‌ای مثبت ارزیابی می‌کند و در مورد نقاط قوت خود احساس خوبی دارد و واقع بینانه کمبودهای خود را در نظر می‌گیرد و فرد دارای

عزت نفس پایین غالباً «نگرش به خود» مثبت کاذبی را نسبت به جهان نشان می‌دهد و به صورت ناامیدانه تلاش می‌کند تا به دیگران و به خود بقبولاند که فرد با کفایتی است و اساساً فردی است که دلایل اندکی برای به خود بالیدن پیدا می‌کند (الیس پوپ، همکاران، ترجمه تجلی، ۱۳۷۴).

کوپر سمست (۱۹۶۷) به نقل از دری، در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که کودکان دارای عزت نفس بالا افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس به بهره‌گیری از امکانات و خلاقیت خود به ابراز وجود می‌پردازند و به آسانی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند. خویشتن‌پذیری می‌باشد و بنابراین حس ذهنی و درپایی از پذیرش خود است. احترام بدانند.

استنک^۱ (۱۹۷۲) نیز در مطلب خود به این نتیجه رسید که بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود، ارتباطی مثبت وجود دارد. به این معنا که با کاهش عزت نفس احساس ضعف و ناتوانی در فرد به وجود می‌آید و برعکس با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی و

^۱ - Astnk

ارزشمندی در فرد احیاء می گردد و تغییرات مثبت مانند افزایش خلاقیت، تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس، بلند همت بودن، تمایل به داشتن سلامت بیشتر لذت بردن از روابط با دیگران و پیش بینی مثبت نسبت به موفقیت های بعدی، در او پدیدار می شود. تحقیقات مستندی که در مورد رابطه بین عزت نفس و خودپنداره انجام گرفته مبرهن ساخته افرادی که از خودپنداره منفی برخوردارند از عزت نفس پایینی برخوردارند، جنبه های منفی برای مفهوم خود وجود دارد و آن احساس های کودکان یا ارزیابی های آنان بر موثر. کیفیت هایی است که از خود ادراک می کنند. این جنبه از خویشتر، عزت نفس خوانده می شود و کودکان دارای عزت نفس بالا معمولاً احساس می کنند که کاملاً در مورد خصیصه های ادراک شده خود مثبت هستند حال آنکه کودکان دارای عزت نفس پایین خویش را در پرتویی که کمتر مساعد است در نظر می گیرند (شافر^۱، ۱۹۸۹، نقل از عرفانی، ۱۳۷۴).

^۱ - Shaffer