

او با والدین، خواهران و برادرانش چگونه است، همه و همه در ایجاد عزت نفس فرد سهیم بوده و نقش اساسی خواهد داشت. زمینه خانوادگی عزت نفس، احساس های فرد درباره خود به عنوان عضوی از خانواده منعکس می کند. اگر فرد در خانواده مورد علاقه و محبت افراد دیگر باشد، احساس امنیت می کند و می توان گفت عزت نفس او مثبت است. فردی که احساس می کند عضو ارزشمند خانواده است و به احترامی که از اعضاء خانواده می گیرد مطمئن است، عزت نفس بالایی خواهد داشت. در همین رابطه یک پژوهش نشان داده که بین نوع همبستگی اعضا خانواده و میزان عزت نفس فرد رابطه معناداری وجود دارد. (اسلامی نسب، ۱۳۷۳، ص ۱۸۸).

۲-۷-۴- عزت نفس کلی :

عزت نفس کلی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به کلیه ارزش های خود اطلاق می شود که این جنبه از عزت نفس، سایر جنبه های فوق را در خود دارد و در واقع به آن ها نوعی وحدت و یکپارچگی می بخشد. فردی که عزت نفس کلی مثبتی دارد، از کلیه جهات بدنی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی، خود را مطلوب و خوب میداند. او نگرش مثبت خود را از واکنش مثبت اعضاء خانواده، همسالان، معلمان و توانایی های بدنی خود کسب نموده است. چنین فردی، بهتر می تواند با مشکل خود مقابله کند (اسلامی نسب، ص ۴۸).

۲-۸- نظریه های عزت نفس

۲-۸-۱- نظریه کوپر اسمیت :

کوپر اسمیت عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می داند که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ می شود. کوپر اسمیت چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می کند. نخستین آن و مقدم بر تمام عوامل، میزان احترام، پذیرش و علاقه مندی که یک فرد دریافت می کند. دومین عامل تجارب موفقیت هایمان در زندگی و سومین

۲-۷-۱- عزت نفس اجتماعی :

زمینه اجتماعی، احساسات فرد به عنوان یک دوست برای دیگران را شامل می شود. به طور کلی می توان گفت عزت نفس اجتماعی عبارت است از احساسی که یک شخص در مورد خودش به عنوان یک دوست برای دیگران دارد. افراد می دانند که در صورت دستیابی به موفقیت، اجتماع امتیازاتی برای آنها قائل می شود که به طور معناداری بر زندگی آنها اثر می گذارد. این مسأله به خوبی ارتباط میان موقعیت های اجتماعی و عزت نفس افراد را آشکار می کند. (اسلامی نسب، ۱۳۷۳، ص ۱۸۹).

۲-۷-۲- عزت نفس تحصیلی :

زمینه تحصیلی عزت نفس با ارزشیابی فرد از خودش به عنوان یک دانشجو یا دانش آموز سروکار دارد. از جنبه تحصیلی جوان خود را به عنوان یک دانشجو یا دانش آموز ارزیابی می کند. البته این امر صرفاً یک ارزیابی از توانایی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی نیست و به راحتی نمی توان جایگاه تحصیلی یک فرد را مشخص کرد مگر اینکه فاصله او با دیگران را محاسبه نمود. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد (طبیعتاً استانداردها به وسیله خانواده، معلمان و دوستان شکل گرفته است) دارای عزت نفس تحصیلی مثبت خواهد بود. یعنی اگر ملاک یا معیار پیشرفت تحصیلی برای او قبول شدن در یک ترم تحصیلی باشد و وی بتواند به چنین معیار تحصیلی دست یابد، دارای عزت نفس تحصیلی مثبت است (بیابانگرد، ۱۳۸۰، ص ۳۲۸).

۲-۷-۳- عزت نفس خانوادگی:

خانواده مهم ترین و اساسی ترین محیط در شکل گیری و بنای شخصیت فرد تلقی می گردد. عزت نفس فرد در خانواده، در حقیقت پژواکی از احساس ها و نگرش های وی به عنوان اینکه عضو خانواده است، می باشد. این که فرد تا چه اندازه در محیط خانواده پذیرفته می شود، احساس ها وی تا چه حد مورد احترام است و روابط متقابل

از روانشناسان این نظریه را پذیرفته اند که انسان دارای نیاز به عزت نفس است و ارزشیابی شخص از خویشتن قطعی ترین عامل در روند رشد روانی است (بیابانگرد، ۱۳۷۲، ۱۰). نیاز به عزت نفس فقط از آن انسان است، به این دلیل که فقط انسان است که دارای استعداد نماد سازی و تفکر است. این نیاز در انسان از ابتدای طفولیت تا هنگام مرگ وجود دارد (بیابانگرد، ۱۳۷۲).

روانشناسان مختلف نیز بیان داشته اند که افراد با نیاز برای تجربه عزت نفس بالا متولد می شوند به عنوان مثال مازلو اشاره کرده است: «بعد از اینکه وابستگی افراد ارضاء شد، آنها بطور جدی برای ارضای نیازهای مربوط به ارزش و احترام کوشش می کنند» وی اشاره می کند: «همه افراد در اجتماع یک نیاز یا تمایل برای داشتن یک دید مثبت و خوب نسبت به خوشان دارند». بنابراین نیاز به عزت نفس یا خود ارزشمندی و احترام به خود از جمله نیازهای طبیعی انسان است. انسان موجودی است اصالتاً اجتماعی، زمانی که نیاز به احترام به خود ارضاء شود. انسان احساس خوشایندی از اعتماد بع نفس و خودارزشمندی، توانایی، قابلیت، لیاقت و کفایت پیدا می کند و وجود خود را در زندگی مفید، مؤثر و مؤلد می یابد. (بیابانگرد، ۱۳۷۲).

مازلو از عزت نفس به عنوان یک نیاز یاد کرده و بیان می کند: «همه افراد جامعه ما به یک ارزشمندی ثابت و استوار و معمولاً عالی از خودشان، به احترام به خود یا عزت نفس یا احترام به دیگران تمایل یا نیاز دارند.» (اسلامی نسب، ۱۳۷۳، ۳۰۹). مازلو عزت نفس را عبارت می داند از شایستگی، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی. چنانچه ارضاء گردد فرد احساس ارزشمند بودن، توانا بودن، مثمر به ثمر بودن و احساس غرور و اعتماد به خود می کند و اگر ارضاء نگردد فرد احساس حقارت، درماندگی وضعف می کند (اسلامی نسب، ۱۳۷۲).

۲-۷- ابعاد عزت نفس

اخیر نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که بین هوش هیجانی و آمادگی برای مبتلا شدن به انواع بیماری‌ها هم بستگی بالایی وجود دارد. استرس، اضطراب و افسردگی دستگاه دفاعی بدن را تضعیف و متوقف می‌کند و باعث آسیب پذیری در مقابل همه‌ی بیماری‌ها از سرماخوردگی معمولی تا سرطان می‌شوند. مهارت‌های هوش هیجانی بازگشت به سلامت را نیز سرعت می‌بخشند. کسانی که بیمارند ولی در طول مداوا روی مهارت‌های هوش هیجانی خود کار می‌کنند و آن‌ها را رشد می‌دهند از بسیاری از بیماری‌ها از جمله کشنده‌ترین بیماری‌ها (بیماری‌های قلبی و سرطان) زودتر رها می‌شوند» (سبحانی‌نژاد، ۱۳۸۷)

عزت نفس : مقدار ارزشی که ما به خود نسبت می‌دهیم عزت نفس نامیده می‌شود، به عبارت دقیق‌تر عزت نفس مقدار ارزشی است که ما فکر می‌کنیم دیگران برای ما به عنوان یک شاخص قائل هستند. (بیابانگرد، ۱۳۷۲).

عزت نفس یک عامل روانشناختی مهم و اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی افراد به شمار می‌رود. از سوی دیگر کاربرد هیجان‌ها در تعلیم و تربیت و برنامه‌های یادگیری اجتماعی امری اجتناب‌ناپذیر است. (بیابانگرد، ۱۳۷۲).

۲-۶- پیشینه عزت نفس

عزت نفس از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران قرار گرفته است و یکی از موضوعات مهم جنبه‌های فردی، اجتماعی و روانشناختی می‌باشد. در سالهای ۶۵-۱۹۵۹ فشرده‌ترین مطالعات درباره عزت نفس صورت گرفته است (بیابانگرد، ۱۳۷۲، ص ۱۰).

موضوع عزت نفس از نظر قدمت ریشه در مباحثی که علماء و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته‌اند، دارد. در طول هزاران سال گذشته، گزارشات تاریخی، نظریات فلاسفه و اندیشمندان و شاعران، براین مطلب گواه دارند که برای انسان هیچ حکم ارزشی مهم‌تر از داوری وی در مورد خودش نیست. در طول صد سال گذشته نیز بسیاری

- هوش هیجانی

۲-۴- تعریف هیجان:

دانیل گلمن می گوید «واژه ای که تحت عنوان هیجان به آن اشاره می کنم، اصطلاحی است که روان شناسان و فلاسفه بیش از یک قرن در باره ی معنای دقیق آن به بحث و جدل پرداخته اند. در فرهنگ لغات انگلیسی آکسفورد، معنای لغوی هیجان چنین ذکر شده است:

«هر تحریک یا اغتشاش در ذهن، احساس، عاطفه، هر حالت ذهنی قدرتمندی تهییج شده»

هوش هیجانی (EQ): توانایی تشخیص احساسات و عواطف خود و دیگران است.

هوش شناختی IQ مخفف عبارت Intelligence Quantity است و معنای آن بهره هوشی است.

بار-آن هوش هیجانی را عامل محض در شکوفایی توانایی افراد برای کسب موفقیت در زندگی تلقی می کند و آن را با سلامت عاطفی و در مجموع سلامت روانی افراد مرتبط می داند. از دیدگاه وی هوش هیجانی را می توان با ۵ مؤلفه و ۱۵ عامل تشریح کرد. یکی از آن ها مؤلفه درون فردی است که بیانگر توانایی شخصی در آگاهی از هیجان ها و کنترل آن هاست که شامل حرمت نفس (عزت نفس)، خود آگاهی هیجان، جرأت مندی، استقلال، خود شکوفایی می باشد. (خائف الهی، ۱۳۸۲)

همچنین مولفه های هوش هیجانی شامل: خود آگاهی، استقلال، مسئولیت پذیری اجتماعی، خود شکوفایی، همدلی قدرت پیش بینی کنندگی عزت نفس را دارند. (خائف الهی، ۱۳۸۲)

۲-۵- تأثیر هوش هیجانی در زندگی و موفقیت ها:

درک و کنترل و مدیریت هیجان ها در حل مشکلات زندگی اثرات شگرفی دارد. همان گونه که بی توجهی و یا سرکوب هیجانات، اثرات مخربی مانند استرس، اضطراب و تنش های روحی به دنبال دارد «در سال های