



تأثیر ضعف و قوت عزت نفس بر خود کارآمدی

دکتر زهرا تبریزی شهروی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

چکیده

عزت نفس یا خود ارجمندی، اصطلاحی در روان‌شناسی است که بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش‌های خود می‌باشد. عزت نفس میزان آگاهی و درکی که فرد از ارزشمندی خود نسبت به تمام جنبه‌های وجودی‌اش دارد، است که تأثیر مستقیم بر خود کارآمدی و شایستگی فرد در انجام امور محوله‌اش دارد. افراد با عزت نفس بالا قادر به انجام صحیح کارها و امور مربوط به خود هستند در حالی که افراد با عزت نفس پایین از خود کارآمدی کم برخوردارند و از نتیجه عملکردشان غالباً راضی نیستند.

کلید واژگان: عزت نفس بالا، عزت نفس پایین، شایستگی، خود کارآمدی



عزت نفس و عوامل موثر بر آن

عزت نفس را می توان مجموعه ای از افکار، احساسات، عواطف و تجربیات تصور کرد که در فرایند زندگی اجتماعی شکل می گیرند. مجموعه ارزیابی و تجربه ای که فرد از خود دارد، باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند، ارزشمند بودن و یا برعکس آن را داشته باشد. عزت نفس یکی از عوامل تعیین کننده رفتار در انسان به شمار می رود. در حقیقت برداشت و قضاوتی که افراد از خود دارند تعیین کننده چگونگی برخورد آنها با مسائل مختلف است. فردی که عزت نفس پایین دارد و برای خودش ارزش و احترامی قائل نیست ممکن است دچار انزوا، گوشه گیری یا پرخاشگری و رفتارهای ضد اجتماعی شود. حضرت علی (ع) می فرمایند «قدرالرجل علی قدر همته» مقام و مرتبه انسان به اندازه همت اوست، یعنی ارزش شخصیت انسان را باید در مقدار عزت نفس و همت بلند او جستجو کرد، اگر این فضیلت روانی در هر انسانی بیشتر باشد، ارزش انسانی او یقیناً بیشتر خواهد بود لذا اتکاء به خود، اعتماد به نفس داشتن و با تمام نیرو در راه سعادت مادی و معنوی خویش تلاش کردن، موجب استقلال و عزت نفس است و برعکس تکیه و امید به دیگران منشاء محرومیت مادی و معنوی خواهد بود. اکثر روانشناسان برخوردار از عزت نفس را به عنوان هسته مرکزی و اساسی در خودکارآمدی فرد می دانند. داشتن عزت نفس علاوه بر این که جزئی از سلامت روانی محسوب می شود یک جنبه مهم در کارآمدی و سازگاری فرد است.

عزت نفس اطمینان به کارآیی و کارآمدی فرد برای اندیشیدن و غلبه بر مشکلات زندگی است. عوامل موثر بر عزت نفس عبارتند از: محیط، رفتارها و عادات فرد، توانایی و مهارت ها، ارزش ها و باورها و انتساب های پیشرفتی. در مورد عامل محیطی باید گفت که بسیاری از جملات، رفتارها، حالت ها و برخوردهایی که با ما می شود می تواند باعث گردد ما احساسات خوب یا بدی را تا سال های طولانی تجربه کنیم. رفتارها و عادت های ما یعنی مجموعه کارهایی که انجام می دهیم و پس از آن احساس ما نسبت به خود شکل می گیرد. توانایی و مهارت های ما تاثیر مستقیمی بر عزت نفس دارد. برای مثال اگر در هنگام سخنرانی در جمع، مهارت های سخنرانی را خوب فرا نگرفته باشیم قطعاً دچار احساساتی مانند ترس یا استرس خواهیم شد و در نهایت باعث کاهش عزت نفس و ارزشمندی نسبت به خود خواهیم شد. در مورد ارزشها و باورها باید گفت که ارزشها، اولویت های مهم زندگی هر شخصی می باشد که بی توجهی به آنها توسط خود یا دیگران در نهایت منجر به کاهش شدید عزت نفس خواهد شد.

انتسابها، توجیهات رایج و روزمره برای رفتار علل هستند. به عبارت دیگر پاسخ هایی به این سوال هستند که چرا من این کار را کردم یا دیگری آن کار را کرد. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، انتساب های تسلط گرا می کنند. آنها معتقدند که موفقیتشان به علت توانایی آنها است و شکست را به عواملی نسبت می دهند که می توان آنها را تغییر داد یا کنترل کرد مثل تلاش ناکافی یا تکلیف بسیار دشوار (برگ، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۳).



شکل گیری و رشد عزت نفس

در اوایل کودکی، جنبه دیگر خود پنداره که همان عزت نفس است نمایان می شود. عزت نفس کودکان پیش دبستانی به اندازه کودکان بزرگتر و بزرگسالان، چندان مشخص نیست و معمولاً توانایی خود را خیلی زیاد و دشواری تکالیف را کمتر از حد ارزیابی می کنند. در دوره ای که کودکان پیش دبستانی باید بر مهارت های جدید تسلط یابند، عزت نفس بالا، خیلی به آنها کمک می کند (برگ، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۳). در دوره نوجوانی متمایز شدن عزت نفس که جنبه ارزش گذار خودپنداره است ادامه می یابد. علاوه بر شایستگی تحصیلی، احساس ارزشمندی اجتماعی، و توانایی جسمانی، موضوعات مهم دیگری به این دوره افزوده می شوند. عزت نفس فقط هنگام انتقال از یک مقطع تحصیلی به مقطع دیگر به طور موقتی کاهش می یابد و غیر از این مورد در اغلب نوجوانان افزایش می یابد. با این حال نوجوانان، از لحاظ عزت نفس بسیار تفاوت دارند. فرزندپروری مقتدرانه که در کودکی عزت نفس زیاد را پیش بینی می کرد، در نوجوانی نیز همچنان پیش بین قدرتمندی برای عزت نفس زیاد است (برگ، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۴). عزت نفس در جوانی و بعد از آن در میانسالی نیز نقش مهمی در زندگی افراد دارد. عزت نفس ارزشی است که افراد به تلقی ذهنی شان از خودشان می نهند. اگر ارزیابی فرد از خودش به خودپذیری و تایید یعنی احساس خودارزشمندی منجر شود در این صورت فرد از عزت نفس زیاد برخوردار خواهد بود و اگر دیدگاه او نسبت به خودش منفی باشد، در این صورت عزت نفس او کم خواهد بود (رایس، ترجمه فروغان، ۱۳۸۷).

اولین منبع قابل دسترسی جهت تقویت اعتماد به نفس پدر و مادر هستند. برای گروهی دیگر داشتن فضیلت و کمال، کار، موفقیت، خلاقیت و ابتکار موجب تقویت ریشه های عزت نفس است و برای گروهی دیگر ظاهری آراسته، زیبایی صورت و اندام و لباس، خانه جهت تقویت عزت نفس ضروری هستند و هیچکس نمی تواند بگوید که کدام یک از این موارد بیشتر مورد نیاز است. هر فرد می تواند در مورد خود شخصاً تشخیص دهد که چه چیزی برای تقویت عزت نفس او موثر است (رنگین کمان، ۱۳۸۵). تاثیر عزت نفس بر مولفه هایی چون احساسات شخصی، افکار، یادگیری و خلاقیت های شخص، روابط با دیگران، طرز رفتار، عملکرد تحصیلی کاملاً ثابت شده است. شخصی که از عزت نفس زیادی بهره مند است احساسات خوبی را که نسبت به خود و دیگران دارد به راه های مختلف ابراز می کند. رفتار فرد تا حد زیادی متأثر از عزت نفس اوست. افراد تمایل دارند بر حسب نظری که به خود دارند و بر طبق حس عزت نفس خود رفتار کنند. رفتار نیز به نوبه خود معمولاً نظری را که پیش از بروز آن رفتار داشته ایم تایید می کند. این فرایند دوره ای دیدگاه و نگرش های اساسی را تقویت می کند (بیابانگرد، ۱۳۷۰).



عزت نفس، پذیرش اجتماعی و حمایت اجتماعی با یکدیگر همبستگی مثبت دارند. وجود عزت نفس مثبت در توان بین فردی و سازگاری اجتماعی، سلامت هیجانی، پیشرفت تحصیلی و شغلی نقش عمده ای دارد.

فواید عزت نفس

الف) نظارت بر خویشتن: افراد برخوردار از عزت نفس بالا هم احساس سودمندی فردی بهتر و هم احساس کنترل بیشتری می نمایند. «راتر» در نظریه یادگیری اجتماعی، منبع کنترل را دارای دو بعد کنترل درونی و بیرونی می داند و معتقد است افرادی که دارای کنترل بیرونی هستند دارای ادراکات مثبت یا منفی از حوادث و رویدادهایی هستند که ارتباط با رفتار فرد ندارد و وراى کنترل فردى است.

در بعد دیگر کنترل درونی قرار دارد. این کنترل نتیجه ای از ادراک مثبت یا منفی از رویدادهاست که تحت کنترل فردی است، افرادی که در این بعد قرار می گیرند معتقد به خودمختاری بوده، خود را حاکم بر سرنوشت خویش می دانند و کنترل زندگی را از درون خود می دانند.

ب) خودارزیابی: خودارزیابی عبارت است از شناخت یک رفتار، خواه رفتار مثبت و دارای ارزش و خواه منفی و بدون ارزش. آگاهی شخص از استعدادها و توانایی های خود و شناخت « خود واقعی» فرد را قادر می سازد که شناخت دقیق تری از جنبه های مثبت و منفی شخصیت خود به دست آورد و سپس با رفع نقائص و تکیه بر نقاط مثبت در جهت رشد و تعالی خود گام های موثری بردارد.

ج) انگیزه موفقیت و پیشرفت تحصیلی: بهره مندی از عزت نفس علاوه بر آن که جزئی از سلامت روانی محسوب می شود با موفقیت و پیشرفت تحصیلی نیز مرتبط است. این همبستگی حتی زمانی که کودکان خودشان را به عنوان دانش آموز ارزیابی می کنند، بالاتر است که می توان آن را عزت نفس تحصیلی آنها نام گذاشت.

د) رشد خلاقیت: بسیاری از افراد خلاق و مبتکر به دلایل بی بهره بودن از عزت نفس کافی قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویش نیستند. وجود عزت نفس می تواند زمینه خلاقیت را در افراد به وجود آورد.

روش های افزایش عزت نفس

با توجه به اهمیت عزت نفس، بسیاری از نظریه های معتبر روان شناسی درباره افزایش عزت نفس روش هایی ارائه کرده اند که به صورت خلاصه به تعدادی از راهکارها اشاره می شود:

۱- شخص قبول کند که خود انگاره اش تحت کنترل خودش است، فرد باید مطمئن شود که باز خورد گرفتن از دیگران بسیار موثر است، اما انتخاب نهایی درباره قبول یا رد این بازخوردها، خود شخص است.



۲- فرد نباید به دیگران اجازه دهد برایش استاندارد تعیین کنند، اگرچه استانداردها و پیشنهادهای مطرح شده از سوی دیگران ممکن است اهداف خوبی باشند ولی بعضی از افراد، بیش از حد حاضر به پذیرش استانداردهای تعیین شده به وسیله دیگران هستند که این امر ناشی از عزت نفس پایین است.

۳- شناختن افکار منفی از روش های افزایش عزت نفس است. افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند تمایل به تفکرات منفی دارند و احتمال شکست و عدم موفقیت در کارهایشان بسیار است، لذا باید شخص افکار منفی را تشخیص داده، با آنها مبارزه کند.

۴- تعامل با افراد با نگرش مثبت: اگر فرد با دیگران با دید مثبت و حمایت اجتماعی نزدیک شود، تعامل ها پاداش دهنده خواهد شد و در کسب پذیرش اجتماعی که باعث افزایش عزت نفس می شود این امر بسیار مهم است (ارونسون، ترجمه شکرشکن، ۱۳۷۷).

کاهش عزت نفس و عوامل و علائم موثر در کاهش عزت نفس

عزت نفس از جمله خصوصیتی است که به مرور زمان ممکن است دستخوش تغییر شود و امکان آن وجود دارد که به رفتارهایی عادت پیدا کنید که باعث کاهش عزت نفس می شوند. این رفتارها در واقع کارهای ساده ای هستند که همه ما، کم و بیش در طول روز ممکن است آن ها را انجام بدهیم. عذرخواهی بیجا، تن دادن به صحبت ها و قضاوت های منفی درباره خود و مقایسه کردن خود با دیگران، از جمله این کارها هستند و می توانند تاثیر بسزایی بر کاهش عزت نفس و به طور کلی اعتماد به نفس داشته باشند. از عوامل موثر بر کاهش عزت نفس می توان به شیوه پرورش فرد در کودکی، بدرفتاری زبانی یا فیزیکی از طرف والدین در کودکی، ظاهر جسمانی فرد که در واقع خود انگاره جسمانی یکی از اولین سنگ بناهای عزت نفس در کودکان است. کسانی که جذاب به حساب می آیند بیشتر از آنهایی که ظاهر خوشایندی ندارند مورد توجه قرار می گیرند. با ورود فرد به بزرگسالی کیفیت ظاهر او مهم تلقی نمی شود بلکه برداشت او از ظاهرش اهمیت می یابد. و رویدادهای جاری زندگی جزو عوامل

موثر کاهش عزت نفس است. عزت نفس یک فرد هر چقدر هم محکم و قوی باشد، زندگی همواره موقعیتهایی پیش می آورد که ارزش گذاری مثبت فرد برای خودش را به خطر می اندازد. تحقیر شدن یا مورد توهین قرار گرفتن از طرف دیگران، رد شدن، درخواست کار، بیماری، اخراج از کار و ... همه می توانند بر نگرش مثبت فرد از خودش تاثیر مخرب داشته باشد.

علائم و نشانه های ضعف عزت نفس

علائم و نشانه های ضعف عزت نفس به دو بخش نشانه های فیزیکی و نشانه های روانی تقسیم می شود. لرزش ضعیف دستها، ظاهر شلخته و نامرتب، صورت پژمرده، چشمان بی فروغ، عدم توانایی مستقیم و خیره نگاه کردن به



دیگران از نشانه های فیزیکی ضعف عزت نفس و احساس عدم لیاقت، احساس گناه و پشیمانی، حرص و طمع و مال اندوزی، جاه طلبی و از نشانه های روانی عزت نفس به شمار می آیند (میرعزیزی، ۱۳۸۵).

خود کارآمدی

خود کارآمدی باوری است که شخص به قابلیت های خود برای سازمان دهی و اجرای اقدامات لازم در موقعیت های پیش رو دارند. به عبارت دیگر خود کارآمدی ایمان مشخص به توانایی های خود برای موفقیت در یک موقعیت مشخص است. خود کارآمدی حول نظریه شناختی اجتماعی متعلق به یک روان شناس به نام آلبرت بندورا (Albert Bandura) شکل گرفته است. مفهوم خود کارآمدی به قضاوت افراد درباره توانایی آنها در انجام یک کار یا انطباق با یک موقعیت خاص مربوط است. در نظام بندورا منظور از خود کارآمدی، احساسات شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. برآورده نمودن و حفظ معیارهای عملکرد، خود کارآمدی را افزایش می دهد و ناکامی در برآورده نمودن و حفظ آن معیارها، به کاهش آن می انجامد. این که فرد معیارهای رفتار را تا چه اندازه درست برآورده کرده باشد، احساس خود کارآمدی او را تعیین می کند. راه دیگری که بندورا خود کارآمدی را شرح داده است، برحسب ادراک فرد از درجه کنترلی است که بر زندگی خود دارد. افرادی که خود کارآمدی ضعیفی دارند، احساس می کنند که در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی در مانده و ناتوان هستند. خود کارآمدی پایین می تواند انگیزش را نابود سازد، افرادی که دارای خود کارآمدی قوی تری هستند، معتقدند که می توانند به طور موثر با رویدادها و شرایطی که مواجه می شوند برخورد کنند.

مراحل تحول خود کارآمدی

رشد خود کارآمدی را در طول گستره زندگی به سه بخش می توان تقسیم کرد:

۱- کودکی ۲- نوجوانی ۳- بزرگسالی

۱- کودکی: در این مرحله خود کارآمدی به تدریج رشد می کند. زمانی که کودکان می کوشند بر محیط فیزیکی و اجتماعی خود اعمال نفوذ کنند، پرورش خود کارآمدی را شروع می کنند، همانطور که کودکان بزرگ می شوند، دنیای اجتماعی آنها نیز وسعت می یابد. آنها به همسالان خود به عنوان الگوهایی از خود کارآمدی و همچنین منبعی برای مقایسه، نگاه می کنند.

۲- نوجوانی: در این مرحله نوجوانان باید شایستگی ها و ارزیابی های جدید از توانایی هایشان را ایجاد نمایند. « بندورا»، خاطر نشان ساخته است که موفقیت این مرحله انتقالی بین کودکی و بزرگسالی، به سطح خود کارآمدی ایجاد شده در طول سالهای کودکی بستگی دارد (شولتز و شولتز، ترجمه سید محمدی، ۱۳۷۹).



۳- بزرگسالی: « بندورا » بزرگسالی را به اوان بزرگسالی و سالهای میانی تقسیم می کند. اوان بزرگسالی مستلزم سازگاری های بیشتر چون ازدواج، نقش پدر و مادری و ارتقای شغلی است. بدیهی است خودکارآمدی قوی برای عملکرد موفق در این تکلیف ضروری است. سالهای میانی بزرگسالی نیز استرس زا هستند به طوری که افراد زندگی خود را ارزیابی مجدد می نمایند.

راهکارهای افزایش باورهای خودکارآمدی

- ۱- در برخی از شرایط خودکارآمدی شخصی را با بکار بردن بعضی از راهکارها می توان افزایش داد از جمله:
 - ۱- مواجه کردن افراد با تجربه های موفقیت آمیز از طریق ترتیب دادن هدف های دست یافتنی موفقیت عملکرد را زیاد می کند.
 - ۲- مواجه کردن افراد با الگوهای مناسبی که عمل موفقیت آمیز دارند، تجربه های موفق جانشینی را بهتر می کند.
 - ۳- فراهم آوردن قانع سازی کلامی افراد را ترغیب می نماید که باور کنند، توانایی عمل موفقیت آمیز را دارند.
 - ۴- تقویت کردن انگیزختگی فیزیولوژیکی از طریق رژیم غذایی مناسب، کاهش استرس و برنامه های ورزشی، نیرو، بنیه و توانایی سازگاری با محیط و کارآمدی فرد را افزایش می دهد.

نتیجه گیری:

عزت نفس یا همان خودارجمندی فرد نسبت به تمام جنبه های وجودی اش را می توان ترکیبی از دو عامل احساس شایستگی و احساس ارزشمندی دانست. رابطه بین این دو عامل به بهترین شکل می تواند مفهوم عزت نفس را توضیح دهد. عزت نفس دو جنبه مرتبط به هم دارد. احساس کارآمدی شخصی و احساس ارزشمندی شخصی. عزت نفس ترکیبی است از اعتماد به نفس و احترام به خود یعنی اعتقاد به این که توانایی ها و شایستگی های لازم برای زندگی سالم وجود دارد، حال با داشتن عزت نفس بالا می توان باورهای خودکارآمدی قوی و مثبت ایجاد نمود. باورهای خودکارآمد قوی از خود شخص ناشی می شود و نتیجه ای از باورهای خود اوست. باید به خود به صورت واقعی و کاملاً درست نگریده و نقاط قوت را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و بر نقاط ضعف آن متمرکز نشد. برای رسیدن به خودکارآمدی و نتایج مطلوب و رضایت مندی کامل باید راهکارهای افزایش عزت نفس را به کار گرفت و از هر آنچه که باعث کاهش عزت نفس و در نتیجه افت خودکارآمدی می گردد اجتناب کرد. باور و پنداشت افراد در مورد خودکارآمدی و شایستگی هایشان می تواند تهدیدها یا فشارهای بالقوه را کنترل کند و در مقابل عدم اعتقاد به خودکارآمدی برای کنترل تهدیدهای بالقوه به تجربه فشار و برانگیختگی اضطرابی منجر می شود.



کتابنامه:

- ارونسون، الیوت، (۱۳۷۷)، روانشناسی اجتماعی، ترجمه شکرشکن، حسین، تهران: نشر رشد.
- برک، لورا، (۱۳۸۳)، روانشناسی رشد (از لقاح تا کودکی)، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ارسباران.
- برک، لورا، (۱۳۸۴)، روانشناسی رشد (از نوجوانی تا پایان زندگی)، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ارسباران.
- بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۷۰)، رابطه بین عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه علاوه طباطبایی.
- رنگین کمان، سایه، (۱۳۸۵)، نقش عزت نفس در زندگی روزمره نوجوان و عوامل تقویت آن، تهران: نشریه پیوند، ش ۸۷.
- شولتز دوان پی و شولتز آلن سیدنی، (۱۳۷۹)، نظریه های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
- فیلیپ رایس، ف، (۱۳۸۷)، رشد انسان (روان شناسی رشد از تولد تا مرگ)، ترجمه مهشید فروغان، تهران: انتشارات ارجمند.
- میرعزیزی، کمال، (۱۳۸۵)، نقش عزت نفس در خودکارآمدی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید باهنر.



The effect of weak and strong self-esteem on self-efficacy

Zahra Tabrizi Shahrovi

Ancient culture and languages Department
Hamedan Branch, Islamic Azad university,
Hamedan, Iran

Abstract

Self-esteem is a term in psychology that reflects a person's assessment of his own values. Self-esteem is the degree of awareness and understanding that a person has of his worth in all aspects of his existence, which has direct effect on the self-efficacy and competence of a person in performing his tasks. People with high self-esteem are able to do their work correctly, while people with low self-esteem feel less self-efficacy and are often not satisfied with the results of their work.

Keywords: Self-esteem, High self-esteem, Low self-esteem, competency, self-efficacy