



رابطه‌ی عزت نفس، بهزیستی روانشناختی و نارسایی تنظیم هیجان در دانش آموزان

نبی نظری

باشگاه پژوهشگران جوان، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

Email: NAZARIIRANI@GMAIL.COM

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین بهزیستی روانشناختی با عزت نفس و نارسایی تنظیم هیجان در دانش آموزان دانشجویان مقطه متوسطه در شهر همدان بود. این مطالعه به روش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر همدان بود که به روش طبقه‌ای نسبی انتخاب شدند. ابزار این مطالعه با استفاده از مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴)، پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت و مقیاس بهزیستی روانشناختی زنجانی طبسی (۱۳۸۳) گردآوری شد. به منظور سنجش تحلیل داده‌ها، از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ و آیموس نسخه ۲۴ استفاده شد. نتایج این بررسی نشان داد بین بهزیستی روانشناختی با عزت نفس دانش آموزان رابطه معنادار مثبتی وجود دارد و بهزیستی روانشناختی با راهبردهای تنظیم هیجان رابطه دارد. کلمات کلیدی: عزت نفس، تنظیم هیجان، بهزیستی

۱. مقدمه

عزت نفس

عزت نفس یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت روان است که در ارتقای آن نیز نقش مؤثری دارد [1]. رای انسان هیچ قضاوتی بالاتر از قضاوت وی در مورد نفس خویش نیست. ارزش‌گذاری شخصی پیرامون خود یکی از عوامل در رشد روانی افراد بشمار می‌رود [2]. این نوع ارزشیابی به طور پیوسته تجربه می‌گردد و در واکنش‌های هیجانی و احساسی قابل مشاهده هستند. بنابراین انگاره‌ای که افراد در مورد خود دارند بررسی سلامت روانی و موفقیت آنها تأثیر خواهد بود [3]. عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان حیاتی است «عزت نفس» همیشه از ارزش ثابتی برخوردار نیست، بنابراین می‌توان بسته به شرایط جسمی (سلامت یا بیماری)، تجربه‌ها زندگی (موفقیت یا شکست) و حالات روحی (شاد یا غمگین) مثبت و منفی نوسان داشته باشد. عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند [4] در واقع، عزت نفس بعد ارزیابانه خود پنداره، توصیف فرد از خود است و اشاره به این دارد که چگونه خود را ارزشیابی می‌کنیم. برای انسان این امکان وجود دارد که رنگها، صداها، شکلها و احساسهای خاصی را دوست نداشته باشد. اما اگر فرد بخشهای از خود را دوست نداشته باشد، ساختار روانی او به شدت آسیب می‌بیند.

نظریات مرتبط با عزت نفس:

جامعه‌شناسان و روان‌شناسان بصیرت‌ها و رهنمودهای عمده‌ای را برای مطالعه عزت نفس ارائه داده‌اند و عزت نفس را یک مورد مهم می‌دانند بر نظریات برخی از آنها به طور اختصار اشاره می‌کنیم: