

## عنوان مقاله:

بررسی میزان اضطراب و عزت نفس در تک فرزندان و چند فرزندان

## محل انتشار:

اولین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسنده:

فهیمة غیبی - دانشجوی کارشناسی روانشناختی دانشگاه پیام نور خواف.

## خلاصه مقاله:

نقش عزت نفس در اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب فراگیر شناخته شده است. اگرچه عزت نفس پایین تر ممکن است شما را در معرض اضطراب های اجتماعی بعدی قرار دهد، اما داشتن یک اختلال اضطراب نیز می تواند باعث شود تا احساس بدتری نسبت به خود داشته باشید. به این ترتیب، این دو مشکل برای ادامه یک چرخه منفی با هم تعامل خواهند داشت. (قادری، ۱۳۹۵: ۵) عزت نفس، یکی از پایه های اساسی شخصیت آدمی و باعث نیل انسان به افتخار و سربلندی است. عزت نفس مایه آزادگی و والایی همت است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی دهند و سرمایه شرافت و آزادگی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی کنند. عزت نفس از طرفی برای تمام افراد یکی از بزرگترین فضیلت های اخلاقی است و از طرف دیگر، محرک آدمی در اجرای دیگر برنامه های اخلاقی تلقی می شود. به عبارت دیگر، شرافت نفس افزون بر آن که خود از نظر فردی صفتی نیکوست، می تواند ضامن اجرای دیگر صفات پسندیده در محیط خانواده و اجتماع نیز به شمار آید. اگر انسانها به ویژه جوانان بتوانند این تمایل والای فطری را همواره در درون خود زنده و حاکم نگه دارند و رفتار و گفتار خویش را با آن هماهنگ سازند، توانسته اند اساس نیک بختی انسانی خود را برای تمام دوران عمر پایه گذاری کنند. (شاهدی، ۱۳۹۰: ۵۵) اگر می خواهید بر اضطراب اجتماعی خود غلبه کنید، با نگاهی دقیق به دیدگاه خود شروع کنید. عزت نفس پایین می تواند باعث ایجاد اضطراب و تنهایی شود، که خود منجر به تقویت تصویر منفی از خود می شود.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، عزت نفس، خانواده، تک فرزند، چند فرزند

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1736789>

