



عزت نفس

بانوان

www.ketab.ir



احمد بخشی، هما اربابی



نشر راشدين

سرشناسه : بخشی، احمد، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور : عزت نفس بانوان / احمد بخشی، هما اربابی ؛ ویرایش و تصحیح متن راهب عارفی.
مشخصات نشر : تهران : راشدین ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۰۹ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹-۳۶۱۸۸۷-۶۰۰-۹۷۸ : ۳۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : عزت نفس زنان
موضوع : Self-esteem in women
موضوع : زنان -- روان شناسی
موضوع : Women -- Psychology
شناسه افزوده : اربابی، هما، ۱۳۴۷-
رده بندی کنگره : BF۶۹۷/۵
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۳۱۶۹۸
وضعیت رکورد : فیپا



انتشارات راشدین
عنوان کتاب: عزت نفس بانوان
نویسنده: احمد بخشی، هما اربابی
ویرایش و تصحیح متن: دکتر راهب عارفی
طراح جلد: نجمه یزدانی بخش
صفحه آرا: آتوسا محمدی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹-
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹-۳۶۱-۸۸۷-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۳۳۰.۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - پین بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶
تلفن / نمابر: ۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹
پایگاه اینترنتی: www.rashedin.info
پست الکترونیک: Email: rashed1829@yahoo.com

فهرست مطالب

(۰۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰ ۰۰۰)

مقدمه	۷
پیشگفتار	۱۱
عزت نفس	۱۹
تعاریف عزت نفس	۳۳
ابعاد و حیطه‌های عزت نفس	۳۵
سطوح عزت نفس	۳۷
مولفه‌های اساسی عزت نفس	۴۰
ماهیت عزت نفس	۴۱
نظریات مرتبط با عزت نفس	۴۲
سبک‌های دلبستگی	۵۶
سبک‌های دلبستگی از دیدگاه اینزورث	۵۶
سبک‌های دلبستگی از دیدگاه سایر پژوهشگران و نظریه پردازان	۵۹
چگونگی اثرگذاری نظام دلبستگی در روابط اجتماعی	۶۱
سبک دلبستگی و عزت نفس	۶۴
ارتباط والد - فرزند	۷۰
ارتباط	۷۰
تعریف ارتباط	۷۱
اهمیت ارتباط	۷۱
ویژگی‌های ارتباط	۷۲
مهارت‌های ارتباطی سالم در رابطه والدینی با کودک	۷۲



مقدمه

در طول یک قرن گذشته بسیاری از روانشناسان اتفاق نظر دارند که انسان نیازمند به عزت نفس است. در ادبیات روانشناختی مطالب مفصلی درباره عزت نفس و ارتباط آن با متغیرهای متعدد دیگر انجام گرفته است که بیشتر تحقیقات این مطلب مهم و اساسی را تایید می کند. عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی عواملی است که از درون نشأت می گیرد یا خود فرد آن را ایجاد می کند مانند نقطه نظرها، باورها، اعمال یا رفتار. عوامل بیرونی، همان عوامل محیطی هستند مانند پیام هایی که کلامی و غیر کلامی انتقال پیدا می کنند و تجربه هایی که بانی و باعث آن پدر و مادر، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی، سازمان دهندگان و فرهنگ هستند.

ارتباط عزت نفس با فرهنگ تا جاییست که تعریف آن در فرهنگ های مختلف ممکن است متفاوت باشد هرچه یک فرهنگ



ابراز وجود اشخاص و اعضای خود را محدودتر کند، خلاقیت در آن سرزمین محدودتر می‌شود و عزت نفس کاهش می‌آید. راجرز عزت نفس را به معنی ارزیابی فرد از خویش می‌داند و می‌گوید این صفت خاصیتی عمومی است و در همه انسان‌ها وجود دارد. بی‌اعتنایی به این نیاز موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی خواهد شد که این احساس به نوبه خود به وجود آورنده یأس و دل‌سردی خواهد شد و یا اینکه بیماری‌هایی روانی را در انسان به وجود خواهد آورد. ارتباط اجتماعی ما با والدین در طول مراحل رشد عزت نفس اهمیت بسزایی دارد. آنچه اهمیت زیادی دارد، رابطه والد-فرزند به عنوان منبع محبت و امنیت است. اگر مادر محبت و امنیت کافی تأمین کند، عزت نفس به تدریج و به‌طور منظم رشد خواهد کرد. حمایت اجتماعی دارای دو جنبه یاد و بعد اساسی ذهن و عین است که از این طریق می‌توان توانایی سازگاری با مشکلات و اعتماد به نفس افراد تقویت شود. همچنین عدم ارضای نیاز به مورد توجه و احترام بودن و نداشتن وجهه اجتماعی باعث کاهش عزت نفس شده و روان فرد را مخدوش می‌کند. بر اساس مطالعات صورت گرفته مشخص شده که دلبستگی تأثیر مستقیمی بر اعتماد به نفس و عزت نفس دارد. نتایج مطالعات نشان داده است که بر اساس درجه بندی محققان، افرادی که سوابق دلبستگی امن دارند به‌طور مداوم عزت نفس و ذهن انعطاف‌پذیری را نسبت به آنهایی که دارای سابقه مطرود بودن هستند، دارند.

شکل‌گیری عزت نفس به سال‌های کودکی مربوط است و تحت تأثیر شرایط خانوادگی و ارتباط موثر با والدین و حمایت مطلوب از

فرزندان است. ضمن اینکه در سال‌های اولیه زندگی، سبک دلبستگی افراد نیز شکل می‌گیرد که با اثر پذیری از ارتباط با والدین بر عزت نفس فرزندان و ادراک آنها از خود مؤثر است. بنابراین، ضروری است که این ویژگی در اقصاء مختلف جامعه مورد توجه قرار گیرد و زمینه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی آن شناسایی شود.

www.ketab.ir