

www.ketab.ir

خودناتوان سازی

www.ketab.ir

نویسنده: میکائیل معراجی



سرشناسه : معراجی، میکائیل، ۱۳۵۰-
 عنوان و نام پدیدآور : خودناتوان سازی /تالیف میکائیل معراجی.
 مشخصات نشر : تهران: سیمای قلم، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۶ ص.
 شابک : 978-622-7810-60-8
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۷۳-۱۸۶.
 موضوع : خود ناباوری
 Self-doubt
 رده بندی کنگره : ۵/BF۶۹۷
 رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۵۱۳۰۲
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا
 تاریخ درخواست : ۱۹/۱۱/۱۴۰۰
 تاریخ پاسخگویی :
 کد پیگیری : ۱۴۹۱۶۰

خودناتوان سازی

نویسنده: میکائیل معراجی

ناشر: سیمای قلم

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۱۰-۶۰-۸



www.ketab.ir

فهرست مطالب

۹	فصل اول: تاریخچه مطالعات خودناتوان سازی
۱۰	مقدمه
۱۳	تاریخچه
۱۵	تاریخچه تحول فکر آلفرد آدلر
۱۶	نظریه هایدر (اسناد خودناتوان سازی)
۲۰	اسناد موفقیت و شکست
۲۱	تعریف «پایدار - ناپایدار»
۲۲	تعریف «درونی - بیرونی»
۲۳	بهترین اسناد
۲۴	نتیجه

۲۷	فصل دوم: مفاهیم خودناتوان سازی
۲۸	مقدمه
۲۹	خودناتوان سازی
۳۳	چرا مردم خودناتوان سازی می کنند؟
۳۶	اهمیت و ضرورت شناخت خودناتوان سازی
۳۷	انواع خودناتوان سازی
۳۹	خود ناتوان سازی بخاطر عزت نفس یا عزت اجتماعی

۴۱	دیدگاه کوپر اسمیت
۴۲	دیدگاه آبراهام مازلو
۴۳	دیدگاه آلبرت الیس
۴۵	علل پیدایش عزت نفس
۴۵	واکنش دیگران
۴۶	مقایسه با دیگران
۴۶	هماندسازی با الگوها
۴۶	چگونگی پاسخ به نیازهای فرد
۵۱	تأثیرات خود ناتوان سازی بر عزت نفس
۵۲	فاکتورهایی که باعث خود ناتوان سازی می شود
۶۰	زیربای انگیزشی خود ناتوان سازی
۶۰	تعریف مفهومی شک
۶۲	اساس عمومی - خصوصی خود ناتوان سازی
۶۳	نقش های خود حمایتی خود ارتقایی
۶۵	خود ناتوان سازی و عملکرد تحصیلی
۶۶	خود ناتوان سازی و تقلب
۶۶	پیامدهای عاطفی خود ناتوان سازی

فصل سوم: نظریات مرتبط خود ناتوان سازی

۷۰	مقدمه
۷۱	نظریه های مرتبط با خود ناتوان سازی
۷۲	نظریه آدلر
۷۵	نظریه اسناد
۷۸	نظریه خود ارزشی

۸۰ نظریه هدف

فصل چهارم: رابطه خودناتوان‌سازی با متغیرهای دیگر روانشناختی ۸۳

۸۴ مقدمه

۸۵ خودپنداره و خودناتوان‌سازی

۸۷ مهارت‌های فراشناختی و خودناتوان‌سازی

۹۱ تعریف فراشناخت

۹۳ ابعاد فراشناخت

۹۳ دانش فراشناختی

۹۴ مقوله شخص

۹۵ مقوله تکلیف

۹۵ مقوله استراتژی

۹۸ تنظیم فراشناختی

۹۹ مهارت‌های فراشناختی

۱۰۰ مهارت برنامه‌ریزی

۱۰۰ مهارت نظارت

۱۰۲ مهارت ارزیابی

۱۰۳ نظراتی در باب ارتقاء فراشناخت

۱۰۴ آموزش مستقیم استراتژی‌های فراشناختی

۱۰۹ انواع تئوری‌های فراشناختی

۱۱۲ منابع تئوری‌های فراشناختی

۱۲۰ تنظیم شناختی هیجان

۱۲۱ ابعاد تنظیم شناختی هیجان

۱۲۳ مراحل تنظیم هیجانی

۱۲۴..... مدل‌های تنظیم هیجان

۱۳۰..... فرایند اولیه ی تنظیم هیجان

۱۳۱..... فرایند ثانویه تنظیم هیجان

۱۳۱..... رابطه تنظیم شناختی و خودناتوان‌سازی

۱۳۴..... ترس از ارزیابی منفی و خودناتوان‌سازی

۱۳۸..... تفاوت‌های فردی

۱۳۸..... مقدمه

۱۴۰..... خودناتوان‌سازی و تفاوت‌های فردی

۱۴۱..... خودناتوان‌سازی و جنسیت

۱۴۳..... هویت و خودناتوان‌سازی

۱۴۵..... نظریه مارسیاس

۱۵۴..... تعهد هویت

۱۵۶..... عواقب منفی خودناتوان‌سازی

۱۵۹ فصل پنجم: روش‌های درمان خودناتوان‌سازی

۱۶۰..... مقدمه

۱۶۲..... چطور خودناتوان‌سازی را کنترل کنیم؟

۱۶۲..... درمان خودناتوان‌سازی

۱۶۵..... توصیه‌های ضروری

۱۶۷..... روش اجرای درمان شناختی-رفتاری

۱۶۷..... ویژگی‌های درمان شناختی-رفتاری

۱۷۱..... فرایند ارزیابی در درمان شناختی-رفتاری

۱۷۲..... ابزارهای ارزیابی در درمان شناختی-رفتاری

۱۷۳..... مقیاس‌های خودناتوان‌سازی