



سازمان نشر و دانش

- سرشناسه : شیرازی، حمید، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور : چگونگی افزایش عزت نفس/مولفان حمید شیرازی، عاطفه لطفی.
مشخصات نشر : تهران: سنجش و دانش، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری : د، ۱۳۹ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۸۹۷-۵ : ۲۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۱۹-۱۳۵.
موضوع : عزت نفس
esteem-Self
عزت نفس -- جنبه‌های روان‌شناسی
aspects Psychological -- esteem-Self
شناسه افزوده : لطفی، عاطفه، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره : ۵/۶۹۷ BF
رده بندی دیویی : ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۰۸۷۴۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

www.ketab.ir

عنوان: چگونگی افزایش عزت نفس	سنجش و دانش www.sanjesh.ir sanjeshodanesh@iran.ir قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال
مؤلف: حمید شیرازی-عاطفه لطفی	
ناشر: سنجش و دانش	
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۰	
تیراژ: ۳۰ نسخه	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۸۹۷-۵	
نشانی: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶	
«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»»	

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	بیان موضوع :.....
۱۰.....	ضرورت و اهمیت وموضوع:.....
۱۴.....	مفاهیم
۱۷.....	موضع گیری های نظری در خصوص عزت نفس.....
۱۷.....	تعریف عزت نفس.....
۲۵.....	اهمیت عزت نفس.....
۳۱.....	طبیعت و منشاء پیدایش خود پنداره و عزت نفس
۳۳.....	خود پنداره و عزت نفس و کارآیی خود.....
۴۲.....	روش های افزایش عزت نفس
۴۸.....	ارتباط عزت نفس با اختلال های روانی
۴۹.....	دیدگاهای نظری درباره عزت نفس
۴۹.....	دیدگاه فروید.....
۵۰.....	دیدگاه ایس.....
۵۱.....	دیدگاه راجرز.....
۵۲.....	دیدگاه مازلو.....
۵۵.....	موضع گیری های نظری در خصوص درمان شناختی رفتاری.....
۵۵.....	درمان شناختی رفتاری
۵۶.....	ویژگی های درمان شناختی رفتاری.....
۵۸.....	اصول بنیادین در دیدگاه شناختی رفتاری
۶۱.....	دیدگاه واقعیت درمانی.....
۶۴.....	نظریه شخصیت گلاسر.....
۶۵.....	نظریه انتخاب.....
۶۶.....	اصول اساسی نظریه انتخاب.....
۶۷.....	نظریه کنترل.....
۷۲.....	رفتار کلی.....
۷۴.....	روش های واقعیت درمانی گروهی.....
۷۹.....	فرایند درمان در واقعیت درمانی.....
۸۴.....	مراحل واقعیت درمانی.....
۸۵.....	کاربرد واقعیت درمانی.....

دوره نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، درک ارزش وجودی خویش، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و موثر و چگونگی برخورداری از آن مهمترین نیازهای نوجوان می باشد. بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز برای زندگی موثر و سازنده در جامعه ضروری به نظر میرسد. همچنین این دوره، به سبب بروز مسائلی خاص، میتواند با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت نفس^۱ خود کم بینی و خودپنداره منفی همراه با احساس خشم و پرخاشگری همراه باشد که سبب کاهش فعالیت های طبیعی و تعاملات اجتماعی میشود (دادپور، توکلی زاده، پناهی، ۱۳۹۱).

عزت نفس پدیده ای روانشناختی است که تاثیر قاطعی بر ابعاد عاطفی و شناختی انسان دارد (بومیسستر^۲، ۱۹۹۳ و کروکر^۳، ۲۰۰۲). پیشایند نیرومندی برای خشنودی از زندگی است (روزنبرگ^۴، اسکولر^۵، شوونباخ^۶، ۱۹۹۵) و کارکرد آن در مقابله با فشارهای زندگی به عنوان یک منبع پر توان شناخته می شود. بسیاری از پژوهش ها ارتباط منفی میان ابعاد مختلف اختلالات روانی و عزت نفس را خاطر نشان کرده اند (رجوع شود به پفینک^۷ و هوسچ^۸، ۱۹۹۴).

^۱- Self - esteem

^۲-Baumeister

^۳Crocker

^۴Rosenberg

^۵Schooler

^۶Schoenbach

^۷Pouffing

^۸Husich