

نقش عزت نفس و سلامت روانی در

بهبودی روانشناختی

مؤلف:

رقیه رحیمی دمیرچی درسی



- سرشناسه : رحیمی دمیرچی درسی، رقیه، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور : نقش عزت نفس و سلامت روانی در بهزیستی روانشناختی/ رقیه رحیمی دمیرچی درسی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۰۷ ص.
شابک : ۴۵۰۰۰۰ ریال-۹-۶۲۸-۶۲۳-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸ :
وضعیت فهرست : فیها
نویسی :
پادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۰-۱۰۷؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع : عزت نفس
موضوع : Self-esteem
موضوع : بهداشت روانی
موضوع : Mental health
موضوع : بهزیستی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Psychological aspects -- Well being
موضوع : کیفیت زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : aspects Quality of life -- Psychological
رده بندی کنگره : ۵/۶۹۷۸۴
رده بندی دیویی : ۶۳۷/۵۵
شماره : ۶۳۷۶۲۲
کتابشناسی ملی :
اطلاعات رکورد : فیها
کتابشناسی :



نقش عزت نفس و سلامت روانی در بهزیستی روانشناختی

رقیه رحیمی دمیرچی درسی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۰۷

قیمت: ۴۵۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۶۲۸-۶۲۳-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روی روی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۸	 مقدمه
۱۲	 عزت نفس در قرآن مجید
۱۴	 عزت نفس کلی
۱۴	 عزت نفس اجتماعی
۱۴	 عزت نفس تحصیلی
۱۵	 مولفه های اساسی عزت نفس
۱۶	 ماهیت عزت نفس
۱۷	 نظریات مرتبط با عزت نفس
۱۸	 نظریه ی جمیز
۱۹	 نظریه ی مید
۲۰	 نظریه ی کولی
۲۱	 نظریه ی سالیوان
۲۳	 نظریه ی روزنبرگ
۲۴	 نظریه ی هورنای
۲۴	 نظریه ی آدلر
۲۶	 سلامت روان

۲۸	سلامت روانی
۲۹	تعریف سلامت روانی
۳۳	تعریف بهداشت روان در فرهنگهای مختلف
۳۶	اصول بهداشت روانی
۳۸	خصوصیات افراد دارای سلامت روانی
۴۲	عوامل موثر در تامین سلامت روان
۴۲	نقش خانواده در تامین سلامت روان
۴۳	نظریات مرتبط با سلامت روانی
۴۴	نظریه ی زیگموند فروید
۴۵	نظریه ی آدلر
۴۶	نظریه ی سالیون
۴۷	نظریه ی کارل راجرز
۴۸	نظریه ی آلبرت ایس
۵۰	نظریات نوین مبتنی بر شناخت درمانی
۵۰	نظریه ی ویلیام گلاس
۵۱	نظریه ی اسکینر
۵۳	بهزیستی روانشناختی

عقب ماندگی ذهنی	۶۰
عقب مانده ذهنی آموزش پذیر (EMR)	۶۰
ویژگیهای کودک استثنایی	۶۱
نیازهای والدین کودکان استثنایی	۶۲
احساسات والدین کودکان استثنایی	۶۳
تحقیقات انجام شده	۶۶
فهرست منابع	۱۰۰

یکی از موضوعات مهم مورد توافق نظریه پردازان روانشناسی عملکرد مهم "خود"^۱ در فرآیند شخصیت^۲ است. اگر چه امروزه، این نظریه پردازان در مورد کانونی بودن "خود" و اهمیت آن در فرایند شخصیت توافق دارند، دیدگاههای مختلف روان شناسی تعاریف مختلفی از "خود" ارائه می دهند. در زمانهای مختلف توجه به خود دستخوش تغییراتی گشته است. اگر چه در بعضی از زمانها مطالعات روی "خود مورد غفلت قرار گرفته اند، در دهه های اخیر این مفهوم بار دیگر مورد توجه فراوان روان شناسان قرار گرفته است.

عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد و شکوفایی انسانهاست که در دهه های اخیر مورد توجه بسیاری از روان شناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می کند. افراد با بررسی نحوه ی کنار آمدن با استانداردها و ارزشهای مورد نظر خود و مقایسه ی چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت دست می پردازند. عزت نفس چگونگی احساس خود درباره ی خود است و بر همه ی افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزشها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار آدمی می باشد. بنابراین، عزت نفس هسته ی مرکزی ساختارهای روانشناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و

¹.Self

².Personality

آسایش خاطر وی را فراهم می آورد. عزت نفس نقش محافظت کننده ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابل وقایع فشار آور منفی زندگی حمایت می کند. فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشار آور بیرونی بدون تجربه ی برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود. عزت نفس پائین به عنوان عامل خطر برای پرخاشگری، بزهکاری، سوء مصرف مواد، افسردگی، عملکرد ضعیف تحصیلی، همسر آزاری، کودک آزاری و نظایر آن مشاهده شده است. اخیراً برخی سیاستمداران و مسئولان مدارس پیشنهاد کرده اند که مدارس و دیگر مؤسسات اجتماعی باید برنامه هایی برای ارتقای عزت نفس افراد طراحی کنند. این پیشنهاد بر این فرض استوار است که عزت نفس علت و نه معلول مشکلات اجتماعی است، مستقل از موقعیت های خاص وجود دارد و می تواند با مداخلات خارجی ارزیابی شود. بی تردید عزت نفس یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگیهای رفتاری ما است. توجه به این امر، به ویژه در مورد کودکان دارای نیازهای آموزشی ویژه و نیز کسانی که به آنها آموزش می دهند، از اهمیت خاصی برخوردار است. عزت نفس به مانند یک سرمایه ی ارزشمند حیاتی از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعداد و خلاقیت افراد می باشد. افراد دچار ناتوانی، به دلیل نگرشهای منفی والدین، تجارب منفی در برخورد با همسالان عادی و ناکامی های پی در پی در مدرسه به تدریج دلسرد و سرخورده

شده و توالی چنین شکست ها و مشکلاتی موجب می شود که آنها نسبت به خود احساس بی ارزشی داشته باشند و در نتیجه این احساس منجر به آسیب در عزت نفس آنها شود (ولی زاده و همکاران، ۱۳۸۷).

عزت نفس یک شاخص بسیار مهمی در شخصیت افراد است و به مقدار ارزشی که ما به خود نسبت می دهیم و فکر می کنیم دیگران برای ما قائل هستند، گفته می شود. قدمت تاریخی این موضوع به مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته اند برمی گردد. در طول صد سال گذشته بسیاری از روان شناسان این نظر را پذیرفته اند که انسان دارای یک نیاز به عزت نفس می باشد (آدلر، ۱۳۹۰).

بعضی از نظریه پردازان اظهار می دارند که به طور کلی ارزش گذاری نسبت به خویشتن را می توان عزت نفس نامید (آلپورت ۱۹۳۷، راجرز ۱۹۵۹، سالیوان ۱۹۵۳، طارن هورنی ۱۹۳۷، جیمز ۱۸۹۰، مازلو ۱۹۷۰). اسمیت هارتر و روزنبرگ عزت نفس را عنصری از از خود پنداره می دانند که به قضاوت ما نسبت به تواناییهای بالقوه و بالفعل دلالت دارد. فردی که عزت نفس بالایی دارد خود پذیرا و خود ارزشمند است. روانشناسان اجتماعی عزت نفس

1. Adler.

2. Allport

3. Rogers

4. Sullivan

5. Horn

6. James

7. Maslow

را ارزیابی مثبت و منفی از خود می دانند. به طور کلی فرض می شود عزت نفس تا حدودی باثبات است. همچنین عزت نفس به عنوان یک احساس کلی از خود ارزش و کفایت شخصی یا به عنوان احساس عمومی پذیرش خود، خوبی و احترام به خود تعریف می شود (کوپر اسمیت^۱، ۱۹۶۷، وایلی^۲، ۱۹۹۰، شهر آرای، ۱۳۸۷). عزت نفس یا همان خود بزرگواری یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می دهد و به طور حتم روی سایر جنبه های شخصی انسان اثر می گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت یا ناموزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماریهای روانی گوناگونی مانند افسردگی، کمروزی و ترس و... شود (بیابان گرد^۳، ۱۳۷۳).

تحقیقات نشان داده است که بچه هایی که دچار ناتوانی یادگیری هستند احتمالاً سیکل منفی از عزت نفس پایین را تجربه می کنند، انگیزه و پشتکارشان برای انجام تکالیف کاهش می یابد و این باعث می شود شکست بیشتری را تجربه کنند (کاور، بروکواسکی^۴، ۱۹۹۹، گریز^۵، ۱۹۹۴، گارنی^۶، ۱۹۸۸، به نقل از کوزن^۷، ۱۹۹۹).

-
1. Asmet
 2. Veilly
 3. Cover-brokovaski
 4. Kris
 5. Garni
 6. Cozon