



# سمینار : عزت نفس در CBT

مدرس زهرا محمدی (روانشناس و روان درمانگر)

راه های ارتباطی:

09398123458

[zahraa.mohammadii.id@gmail.com](mailto:zahraa.mohammadii.id@gmail.com)

# تعریف عزت نفس

عزت نفس (SELF STEEM) چیست؟  
- ارزیابی کلی و نگرش فرد نسبت به خود

ویلیام جیمز: عزت نفس = تقسیم موفقیت ها بر آرزوها

O1

تحصيلی

O2

شغلی

O3

اجتماعی

O4

جسمانی

O5

اخلاقی

# ابعاد عزت نفس



# تفاوت عزت نفس سالم و عزت نفس ناسالم چیست؟



# نقش عزت نفس در سلامت روان

جرمی فرانک: شرط لازم تمام روان درمانی ها بهبود عزت نفس

## نقش عزت نفس در



## نقش عزت نفس در موضوعات

مختلف:

افسردگی  
اضطراب اجتماعی  
اختلالات خوردن  
اعتماد  
مشکلات ارتباطی  
کمال گرایی  
پرخاشگری

# نظریه های مربوط به عزت نفس

- 1- بک
- 2- الیس
- 3- ملانی فلن
- 4- دیوید برنز
- 5- متیو مک کی
- 6- گیلبرت
- 7- یانگ

# مقیاس های ارزیابی عزت نفس کدامند؟

مقیاس عزت نفس روزنبرگ



مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت



مقیاس عزت نفس ایدنت



ویژگی کلی افراد با عزت نفس آسیب پذیر چیست؟  
زبان آن ها کلی ، مبهم و غیر شفاف است



# فرمول بندی عزت نفس



عوامل زمینه ساز  
عوامل فعال ساز  
عوامل تداوم بخش  
عوامل آشکار ساز

# تکنیک ها

- شناسایی و به چالش کشیدن افکار
- کار بر روی خطاهای شناختی
- کار بر روی نقاط ضعف و نقاط قوت
- کار بر روی منتقد درونی
- کار بر روی درخواست های مراجع
- کار بر روی تفکر مقایسه گر
- کار بر روی اهداف



عزت نفس سالم، نه تنها بر ادراک ما از خود تأثیر می‌گذارد، بلکه پایه‌ای برای سلامت روان، روابط سازنده و مواجهه مؤثر با چالش‌های زندگی است.

