

۱۲۳۸۹۰۱



تصویر بدنی و خود پنداره

(دیدگاه پادو نظریه)

تألیف و ترجمه:

میدت آقایی (کارشناسی ارشد روان شناسی)

دکتر عبدجواد احمدی (بیات علمی دانشگاه بین المللی امام خمینی ره)

پادی صفری (کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی)



ناشر (انتشارات)

Rashedin Publication

سرشناسه : آقای، حدیث، ۱۳۶۵ - ، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور : تصویر بدنی و خودپنداره (دیدگاه‌ها و نظریه‌ها) / تألیف و ترجمه حدیث
مشخصات نشر : آقای، عبدالجواد احمدی، هادی صفری.
مشخصات ظاهری : تهران : راشدین، ۱۳۹۲، ۱۱۰ ص.
شابک : 978-600-7092-14-9
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : واژفنامه.
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : تصویر ذهنی از بدن
موضوع : خودشناسی
شناسه افزوده : احمدی، عبدالجواد، ۱۳۳۸ - ، مترجم، گردآورنده
شناسه افزوده : صفری، هادی، ۱۳۵۷ - ، مترجم، گردآورنده
رده - ی کتبی : ۵/۶۹۷BF ت ۷۱۶ ۱۳۹۲
رده بند - یویی : ۴۶۱۳/۳۰۶
شماره کتابخانه‌ای : ۳۱۹۲۳۰
ملی :

انتشارات راشدین	■
عنوان کتاب:	تصویر بدنی و خودپنداره
مولفان:	حدیث آقای، متر عبدالجواد احمدی، هادی صفری
نظارت علمی:	دکتر عبدالجواد احمدی
نظارت فنی:	راهنمای عارفی
صفحه‌آرا طراح جلد:	افسانه حسن بیکی
چاپ و صحافی:	طرح امروز
نوبت چاپ:	اول-۱۳۹۲
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۲-۱۴-۹
قیمت:	۱۰۰۰۰۰ ریال
نشانی:	میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلاک ۴ - واحد ۶
تلفن / نمابر:	۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۱۲۳۴۴۹
پایگاه اینترنتی:	www.rashedin.info
پست الکترونیک:	Email: rashed1829@yahoo.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۷	بخش اول: مروری بر مفاهیم
۱۱	بخش دوم: تصویر بدنی
۱۹	تأثیرات رشدی بر تصویر بدنی
۲۳	بخش سوم: عوامل موثر بر تصویر بدنی
۲۴	تصویر بدنی و خان‌اده
۲۴	تصویر بدنی و هم‌نوازی با فشارهای اجتماعی
۳۱	تصویر بدنی و مقایسه‌ها از اجتماعی
۳۴	تصویر بدنی و بلوغ
۳۷	بخش چهارم: تصویر بدنی و حالت‌های شخصیت
۳۸	روان رنجورخویی
۴۰	وظیفه‌شناسی
۴۱	گشودگی به تجربه
۴۱	برون‌گرایی
۴۲	خوش‌آیندی
۴۲	تصویر بدنی و کمال‌گرایی
۴۸	تصویر بدنی و اختلال وسواس فکری - عملی
۴۹	تصویر بدنی و اختلال اضطراب اجتماعی
۵۱	تصویر بدنی و اختلال عملکرد جنسی
۵۳	تصویر بدنی و اختلال‌های خوردن
۵۴	تصویر بدنی و اختلال‌های شخصیت
۵۴	تصویر بدنی و عزت نفس
۵۵	تفاوت‌های جنسی در تصویر بدنی

۵۶	تصورات ذهنی از خودپنداره های بدنی
۶۱	پیشینه پژوهش خودپنداره
۶۳	عوامل مؤثر بر تحول خود
۶۴	الگوهای خودپنداره
۶۶	ارتباط تصویر بدنی و خودپنداره
۶۹	بخش هفتم: مروری بر یک تحقیق
	بررسی رابطه نارضایتی از تصویر بدنی و خودپنداره در دانشجویان دختر دانشگاه بین المللی امام
۷۰	خودپنداره
۷۹	نتیجه گیری و بحث
۸۵	آزمایش خودپنداره
۸۹	مقیاس نارضایتی از تصویر بدنی (MBSPQ)
۱۰۳	نمونه پرسشنامه
۷۰	نتایج و بحث

پیشگفتار

رشد فراگیر تمدن در زندگی انسان همیشه مثبت تلقی نمی شود. گسترش بهداشت فردی و جسمانی در کنار وفور لوازم و اقلام آرایشی و بهداشتی از جمله مکمل های تغذیه گرفته تا انواع کرم ها با کاربردهای متنوع و از همه مهمتر تبلیغات بی حد و حصر و تجاری این اقلام موجب شده است که امروزه بیشتر افراد درباره ی ظاهر خود بیش از حد حساس شوند. نگرانی درباره ی ظاهر کاملاً بهنجار و تا حدی قابل قبول است. تنها اگر نگرانی بسیار شدت یابد و موجب اشتغال ذهنی و آسیب به کارکردهای اجتماعی، شغلی و دیگر جنبه های زندگی شده به عنوان اختلال تشخیص داده می شود. اختلالاتی نظیر پرخوری عصبی و بی اشتنایی عصبی از شکل های رایج و بارز این آسیب ها محسوب می شوند که در برخی موارد می تواند تهدید حای برای زندگی فرد بیمار محسوب شوند. در بحث درمان این اختلالات نیز یکی از پایدارترین دسته اختلالات روانی به شمار رفته که گاه ممکن است با درمان های پرهزینه روانی مدیت و حتی ناموفق همراه شود. از سویی مد همیشه در طول تاریخ بشر، همراه انسان بوده است و پدیده منحصر به عصر حاضر نیست. این پدیده در هر دوره ای از تاریخ آگاهانه و با گرایش خواب و با توجه به فرهنگ و چهارچوب های فکری و اعتقادی جامعه صورت گرفته تنها موجب پیدایش نارسانیهای فرهنگی و اجتماعی نشده بلکه به عنوان یک دست آورد اجتماعی و پیرامونی خود به رشد و تعالی فرهنگ و تمدن جوامع کمک های زیادی نموده است و زمینه ایستکی مناسب جنبه ظاهری زندگی مردم و افراد را فراهم کرده است. آنچه که امروزه به عنوان مد و به صورت افراطی آن در جوامع مختلف رواج می یابد، شکل مذموم و ناپسند آن است که عموماً از سوی کشورهای سرمایه داری غربی به سایر کشورها رواج می یابد. هدف از ترویج این نوع از مد، تضعیف ارزش ها، هنجارها، الگوهای فرهنگی و در ادامه تضعیف اقتصاد، فرهنگ و سلطه سیاسی بر سایر جوامع است. گروه دیگری از جامعه شناسان معتقدند که مدها،

نمایانگر علایق و ارزش های مسلط بخشی از جامعه هستند. نمی توان تمامی الگوهای فرهنگی ایجاد شده در جوامع را اموری ناهنجار دانست. در واقع تا زمانی که این الگوها برای خانواده و جامعه مضر نبوده و افراد جامعه را به سمت مصرف گرایی بیش از اندازه سوق ندهند، پدیده ای ناهنجار نیستند. زمانیکه افراد، به خصوص جوانان، بیش از اندازه به مدگرایی تمایل پیدا کنند، یعنی در تمام ابعاد زندگی خود از مارک های خاصی استفاده نمایند، ناخود آگاه به سمت مصرف گرایی کشیده می شوند. تجمل گرایی و مصرف گرایی بیش از حد، سبب به خطر افتادن اقتصاد در سطح فردی، خانوادگی و جامعه می گردد. همانطور که گفته شد این آسیب علاوه بر جنبه اقتصادی و فرهنگی جنبه روانی فرد را نیز در بر می گیرد. بخش از این جنبه روانی تصویری است که فرد از بدن خود دارد و بخش دیگر آن شامل تجسم بدن است. روانی است که فرد همواره از آغاز رشد کودکی تا بزرگسالی همراه خود دارد که خوب یا بد نامیده می شود. هدف از این کتاب مروری بر نظریه و دیدگاه هایی است که بر تصویر بدن، ابعاد خودپنداره پرداخته اند. در پایان نیز پژوهشی که در این زمینه انجام شده است، توجه خوانندگان محترم قرار می گیرد. قطعاً هیچ کاری عاری از عیب و نقص نیست لذا نظرات و پیشنهادان خوانندگان محترم موجب مزید امتنان و راهگشای ما در تالیفات و چاپ های بعدی خواهد بود.

حدیث آقایی

هادی صفری

بهار ۱۳۹۱