

گروه درمانی شناختی-رفتاری

براساس الگوی پذیرش خویشتن درآیدن

برافزایش سازگاری اجتماعی و کاهش

تصویر بدنی منفی

Cognitive-behavioral group therapy

Based on self-acceptance pattern of drug use on increased

Social adjustment and decreased negative body image

مؤلف :

نوشین احمدپوریان

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

سرشناسه: احمدپوریان، نوشین، ۱۳۵۵

عنوان و نام پدیدآور: گروه درمانی شناختی-رفتاری بر اساس الگوی پذیرش خویشتن درآیدن بر

افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش تصویر بدنی منفی، نوشین احمد پوریان

مشخصات نشر: البرز کرج، انتشارات ملرد

مشخصات ظاهری: ۱۲۷ ص.

شابک: ۷-۱۸-۸۶۴۴-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع خود: بررسی در زنان - ایران - نمونه پژوهی -- Iran -- Self-acceptance in women

Case studies

موضوع: دانشجویان زن - ایران - روان شناسی - نمونه پژوهی -- Women college students

Psychology -- Case studies

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

رده بندی کنگره: ۳۹۵/۳۱۳ الف ۸۰۳/۳۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۸۳۰۰۰

نام انتشارات: ملرد

نام کتاب: گروه درمانی شناختی-رفتاری بر اساس الگوی پذیرش خویشتن در آیدن بر

افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش تصویر بدنی منفی

مؤلف: نوشین احمد پوریان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۱۸-۸۶۴۴-۶۰۰-۹۷۸

آدرس انتشارات: البرز، کرج، ۰۹۱۲۵۶۴۸۸۰۲، ۰۲۶۳۲۵۶۷۵۶۷



Nashr.melard@gmail.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
فصل اول	۱۱
اصطلاحات روارژه های کار بردی	۲۰
سازگاری اجتماعی	۲۰
تصویر بدنی منفی	۲۰
فصل دوم	۲۴
تعریف سازگاری	۲۵
*دیدگاه علوم رفتاری	۴۳
*دیدگاه مراجع محوری	۴۳
*دیدگاه روان شناسی شناختی	۴۴
مفهوم خویشتن در ارتباط با سازگاری اجتماعی	۴۴
مراحل رشد خویشتن	۴۶
رشد خویشتن در اوایل کودکی (پیش دبستانی)	۴۷
رشد خویشتن در اواسط کودکی	۴۸
رشد خویشتن در دوره ی نوجوانی	۴۹
فصل سوم	۵۲
۱- نظریه روان شناسان من	۵۳
۲- نظریه ی هارتمن	۵۴
مراحل شکل گیری ساخت روانی در نظریه ی هارتمن	۵۴
۳- نظریه های شناختی در ارتباط با خویشتن	۵۷
کنترل و تنظیم سائق های غریزی	۶۰

۶۰	قضایات:
۶۰	انطباق با واقعیت
۶۱	روابط ابژه ای:
۶۱	عمل تلفیقی خویشتن:
۶۲	اعمال خودمختارانه اولیه ی خویشتن:
۶۲	اعمال خودمختار ثانویه خویشتن:
۶۲	نظریه روان شناسی روابط موضوعی
۶۵	پذیرش خویشتن
۶۸	مفهوم پذیرش خویشتن
۷۰	طبقه بندی پذیرش خویشتن
۷۲	تحول پذیرش خویشتن
۷۴	کودکی
۷۴	نوجوانی
۷۵	بزرگسالی
۷۵	دوران پیری
۷۶	عوامل تاثیر گذار بر پذیرش خویشتن
۷۶	تفاوت های جنسیتی
۷۶	متغیر روابط بین فردی
۷۸	تجارت سلامتی در زندگی
۷۹	حوادث زندگی
۷۹	ثبات در پذیرش خویشتن
۸۳	فصل چهارم
۸۴	تعریف تصویر بدن
۸۶	چگونگی ایجاد تصویر بدنی منفی
۸۷	ابعاد تصویر بدن تصویر بدن

۸۹	 مراحل رشد تصویر بدنی
۸۹	 مراحل رشد تصویر بدنی با توجه به رشد شناختی پیاژه
۹۱	 عوامل موثر بر تصویر بدنی
۹۲	 تأثیر جنسیت بر تصویر بدنی از خود
۹۳	 تأثیر تصویر بدنی مثبت از خود بر انسان
۹۴	 تأثیر تصویر بدنی منفی بر انسان
۹۵	 ارتباط مدیریت بدن با تصویر بدن
۹۹	 فصل پنجم
۱۰۵	 ضمائم
۱۲۵	 منابع و مآخذ
۱۲۹	 منابع انگلیسی

امروزه با پیدایش و گسترش روان شناسی سلامت و روان شناسی مثبت، نگرش درباره اختلالات، از چارچوب پزشکی و مدل تک عاملی خارج شده و محققان معتقدند که بهتر است شکل گیری و گسترش اختلال های روانی را به حساب شبکه های زندگی معیوب و کیفیت نازل زندگی افراد گذاشت و در درمان باید به دنبال اصلاح و تغییر در کیفیت زندگی و گسترش توانمندی ها و ایجاد رضایت از زندگی و سازگاری اجتماعی در افراد و جوامع بود. بر همین اساس روان شناسان مثبت گرا با یک رویکرد کل نگر در مقابل رویکرد تشخیصی آماری انجمن روان پزشکی آمریکا، یک نظام طبقه بندی جدید به نام نیرومندی های منش را در ۶ حیطه، جهت شناسایی، طبقه بندی توانمندی هایی که بر خلاف بیماری عمل می کنند، مشخص کرده اند و بر اساس آن رویکردهای مداخله ای متعددی را بنا نهاده اند و معتقدند که به جای تأکید صرف بر آسیب شناسی، باید به بیماری تا شکوفایی، بهزستی، سازگاری اجتماعی و شادمانی باشیم زیرا روان شناسان تنها تمرکز بر بیماری ها و درمان هم تنها متمرکز بر ضعف ها نمی باشد.

سازگاری اجتماعی در این میان از عمیق ترین و وسیع ترین دهنی است که با شماری از متغیرهای درونی و بیرونی در ارتباط می باشد که می تواند فقدان بیماری تا احساس رضایت و لذت بردن از زندگی را در برگیرد. اهمیت پرداختن به سازگاری اجتماعی در مطالعات گوناگون نشان داده شده است. بدین گونه که افراد سازگاری بالاتری دارند هیجانات مثبت بیشتری را تجربه می کنند و از رویدادهای پیرامون خود ارزیابی های مثبت تر دارند، احساس مهار و کنترل بالاتری دارند و میزان پیشرفت تحصیلی و رضایت از زندگی بیشتری را تجربه می کنند. نظام ایمنی سالمتر و خلاقیت بالاتری دارند. فریش^۱ معتقد است که مطالعه سازگاری افراد و جوامع و ارتقاء آن بزرگترین چالش علمی بشر بعد از افزایش و پیشرفت در زمینه نگرانی، پزشکی و ثروت است که خود منجر به عملکرد بهتر در زندگی می شود. به همین دلیل درمان های امروزی باید متمرکز بر اصلاح و بهبود سازگاری افراد در زندگی اجتماعی و گسترش توانمندی ها و ایجاد رضایت از زندگی در افراد باشد.

^۱ Frish

روان‌شناسان، سازگاری فرد را در برابر محیط مورد توجه قرار داده‌اند و ویژگی‌هایی از شخصیت را به‌نجار تلقی کرده‌اند که به فرد کمک می‌کنند تا خود را با جهان پیرامون خویش سازگار سازد، یعنی با دیگران در صلح و صفا زندگی کند، و جایگاهی برای خود به دست آورد (براهنی و همکاران، ۱۳۸۷).

در این میان سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه‌ی عملکرد در نقش‌هاست که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخصیت قبلی، فرهنگ، و انتظارات خانه قرار دارد. سازگاری اجتماعی معمولاً در اصطلاحات نقش‌های اجتماعی، عملکرد شغری، درگیر شدن با دیگران رضایت با نقش‌های متعدد مفهوم سازی شده است (بیدرمن و همکاران، ۱۹۵۰) مجموعه مفاهیم ذکر شده بررسی سازگاری اجتماعی را از ابعاد مختلف و ارتباط آن را با متغیرهای جمعیت‌شناختی دیگر توجیه می‌کند. یکی از متغیرهایی که می‌تواند سازگاری را تحت تأثیر قرار دهد تصویر بدنی منفی می‌باشد. تصور بر این است که تصویر بدنی منفی مشغله‌ی ذهن بسیاری از افراد بخصوص جوانان گردیده است و روزانه زمان و هزینه‌ی زیادی صرف تفکر و تغییرات ظاهری در بدن می‌شود (گرین و پریچارد^۱، ۲۰۰۳).

این امر به گونه‌ای است که این افراد ساعت‌ها در مورد تصویر بدنی خود فکر می‌کنند و با تغییر در آرایش و پوشیدن لباس‌های متنوع و قرار گرفتن در وضعیت‌های خاص سعی در پوشاندن نقایص ظاهری خود دارند که بیشتر زائیده‌ی نصاب بدنی آنها از بدنشان است (اسکلافانی^۲، ۲۰۰۳). درمان‌های شناختی رفتاری، و از بین آنها روان‌شناختی رفتاری بر اساس پذیرش خویش‌ترن درآیدن می‌تواند با ارائه‌ی راهکارهای روانشناختی به سبب سبب روان‌شناختی مرتبط با تصویر بدنی منفی را کاهش داده و از این طریق به سازگاری روان‌شناختی افراد کمک کند.

^۱ Green & prichard

^۲ Schlafani