

---

# روانشناسی اختلال بد ریخت انگاری زنان

---

نویسندگان:

**گیتا افروخته**

دکتری تخصصی روانشناسی

**مریم نور محمدی**

دکتری تخصصی روانشناسی

**طاهره مشمول شروانه ده**

کارشناس ارشد روانشناسی

|                     |   |                                                                |
|---------------------|---|----------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | افروخته، گیتا،                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | : | روانشناسی اختلال بدریخت‌انگاری زنان                            |
| مشخصات نشر          | : | نویسندگان: گیتا افروخته، مریم نورمحمدی، طاهره مشمول شروانه‌ده. |
| مشخصات ظاهری        | : | تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۷.                                    |
| شابک                | : | ۱۲۸ ص.                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | 978-600-482-176-6                                              |
| یادداشت             | : | فیبا                                                           |
| موضوع               | : | کتابنامه: ص ۱۱۵-۱۲۸.                                           |
| موضوع               | : | تصویر ذهنی از بدن در زنان                                      |
| موضوع               | : | Body image in women                                            |
| موضوع               | : | زنان -- روان‌شناسی                                             |
| موضوع               | : | Women -- Psychology                                            |
| موضوع               | : | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد                                    |
| موضوع               | : | Acceptance and commitment therapy                              |
| شناسه افزوده        | : | نورمحمدی، مریم،                                                |
| شناسه افزوده        | : | مشمول شروانه‌ده، طاهره،                                        |
| رده بندی کنگره      | : | BF۶۹۷/۵:ت۹۱۷ ۱۳۹۷                                              |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۱۱                                                            |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۸۴۱۵۱                                                         |



|          |   |                                                      |
|----------|---|------------------------------------------------------|
| نام کتاب | : | روانشناسی اختلال بدریخت‌انگاری زنان                  |
| مولفان   | : | گیتا افروخته - مریم نورمحمدی - طاهره مشمول شروانه‌ده |
| صفحه آرا | : | اکرم ملک نژاد                                        |
| طراح جلد | : | آرش جهانی                                            |
| تیراژ    | : | ۱۰۰۰ نسخه                                            |
| نوبت چاپ | : | ۱۳۹۷ اول                                             |
| قیمت     | : | ۱۸۰۰۰ تومان                                          |
| شابک     | : | ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۱۷۶-۶                                    |

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

[WWW.NedayeKarafarin.ir](http://WWW.NedayeKarafarin.ir)

## فهرست مطالب

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| بخش اول: بد ریخت انگاری بدن.....    | ۹  |
| فصل اول: کلیات و مفاهیم.....        | ۱۱ |
| فصل دوم: بد ریخت انگاری.....        | ۱۷ |
| بد ریخت انگاری.....                 | ۱۷ |
| تشخیص اختلال شکلی بدن.....          | ۱۸ |
| شیوع شناسی اختلال شکلی بدن.....     | ۲۰ |
| فصل سوم: تصویر بدنی.....            | ۲۳ |
| تصویر بدنی.....                     | ۲۳ |
| جنبه های مختلف تصویر بدنی.....      | ۲۴ |
| عوامل مؤثر بر تصویر بدنی.....       | ۲۵ |
| خانواده.....                        | ۲۶ |
| دوستان.....                         | ۲۶ |
| رسانه ها.....                       | ۲۶ |
| جنسیت.....                          | ۲۷ |
| عوامل اجتماعی - فرهنگی.....         | ۲۸ |
| نگرش های خوردن و تصویر بدنی.....    | ۳۱ |
| تصویر بدنی منفی و پیامدهای آن.....  | ۳۲ |
| اختلالات تصویر بدنی.....            | ۳۴ |
| فصل چهارم: ترس از ارزیابی منفی..... | ۳۷ |
| ترس از ارزیابی منفی.....            | ۳۷ |
| ترس از ارزیابی مثبت.....            | ۳۹ |
| بخش دوم: رویکردهای درمانی.....      | ۴۳ |
| فصل پنجم: پذیرش و تعهد (اكت).....   | ۴۵ |
| پذیرش و تعهد.....                   | ۴۵ |
| اكت چیست؟.....                      | ۴۶ |

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۴۸ | اکت (اکت) و موج سوم رفتار درمانی        |
| ۵۰ | مبانی پایه اکت (اکت)                    |
| ۵۰ | فلسفه: زمینه گرایی کارکردی              |
| ۵۴ | نظریه پایه: نظریه چهارچوب ارتباطی       |
| ۵۷ | نظریه آسیب شناسی روانی اکت              |
| ۵۸ | آمیختگی شناختی                          |
| ۶۱ | اجتناب تجربه ای                         |
| ۶۳ | فراآیندهای بنیادین اکت                  |
| ۶۳ | پیش                                     |
| ۶۶ | گسختگی (ناهم آمیزی، عدم امتزاج)         |
| ۶۸ | خواب به عنوان زمینه                     |
| ۷۱ | ارتباط با زمان حال                      |
| ۷۲ | ارزش ها                                 |
| ۷۳ | عمل متعهدانه                            |
| ۷۴ | روش درمانی اختلال بدریخت نگار           |
| ۷۷ | پروتکل درمانی پذیرش و تعهد (اکت)        |
| ۷۷ | جلسه اول                                |
| ۷۷ | جلسه دوم                                |
| ۷۸ | جلسه ی سوم                              |
| ۷۸ | جلسه ی چهارم                            |
| ۷۸ | جلسه ی پنجم                             |
| ۷۹ | جلسه ی ششم                              |
| ۸۰ | جلسه ی هفتم                             |
| ۸۰ | جلسه ی هشتم                             |
| ۸۱ | فصل ششم: رویکرد شناختی رفتاری           |
| ۸۱ | شناختی رفتاری                           |
| ۸۱ | درمان شناختی رفتاری                     |
| ۸۳ | درمان رفتارشناسی برای اختلال بدشکلی بدن |
| ۸۴ | ویژگی های بالینی اختلال بدشکلی بدن      |
| ۸۵ | انواع نارضایتی های ظاهری                |
| ۸۶ | ویژگی های مؤثر و شناختی                 |
| ۸۸ | ویژگی های رفتاری                        |

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| ۹۱.....  | مطالعات موردی از روان درمانی غیررفتاری.....            |
| ۹۲.....  | نمونه تحقیقات تاییده شده.....                          |
| ۹۳.....  | رهنمودهایی برای ارزیابی و درمان اختلال بدشکلی بدن..... |
| ۹۴.....  | فاز اولیه‌ی درمان.....                                 |
| ۹۹.....  | بازسازی شناختی.....                                    |
| ۱۰۷..... | روش‌های رفتاری.....                                    |
| ۱۱۳..... | پروتکل درمان رفتارشناختی اختلال بدشکلی بدن.....        |
| ۱۱۵..... | منابع.....                                             |