

رهایی از اختلال پر خوری عصبی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

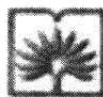
تالیف:

زهرا محمدی ازنی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی



انتشارات موجک



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : محمدی ازنی، زهرا، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور : رهایی از اختلال پرخوری عصبی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد/ تالیف زهرا محمدی ازنی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۸۵ ص.: جدول (بخشی رنگی).

شابک : ۸-۴۰۸-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۴۷۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۷۹ - ۸۵

موضوع : پراشتهایی عصبی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Bulimia -- Iran -- Case studies

موضوع : پرخوری بیمارگونه -- ایران -- درمان -- نمونه پژوهی

موضوع : Compulsive eating -- Iran -- Treatment -- Case studies

موضوع : غذاخوردن -- اختلالات -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع : Eating disorders -- Iran -- Case studies

رده بندی کنگره : RC۵۵۲

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۶۳

شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۸۱۶۳۱

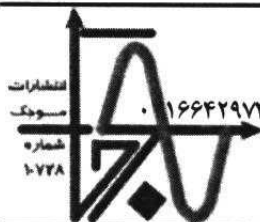
انتشارات موجک

واتساپ : ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش : ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل : mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان : رهایی از اختلال پرخوری عصبی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تالیف : زهرا محمدی ازنی

مشخصات ظاهری : ۸۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول : زمستان ۱۴۰۰، تیراژ : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۴۷۰۰۰۰ ریال، شابک : ۸-۴۰۸-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
------	-------

۱	پیش گفتار.....
---	----------------

۵	فصل اول: کلیات.....
---	---------------------

۵	۱-۱ تشریح موضوع کتاب.....
---	---------------------------

۸	۲-۱ اهمیت موضوع.....
---	----------------------

۱۰	۳-۱ اهداف.....
----	----------------

۱۰	۴-۱ درمان پذیرش و تعهد.....
----	-----------------------------

۱۱	۵-۱ تصویر تن.....
----	-------------------

۱۱	۶-۱ تنظیم شناختی هیجانی.....
----	------------------------------

۱۱	۷-۱ کیفیت زندگی.....
----	----------------------

۱۳	فصل دوم: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
----	---

۱۳	۱-۲ مفهوم درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
----	--

۱۴	۲-۲ بنیادهای درمان تعهد و پذیرش.....
----	--------------------------------------

۱۵	۳-۲ تکنیک‌های درمان تعهد و پذیرش چگونه عمل می‌کنند؟.....
----	--

۱۷	۴-۲ پروتکل درمان تعهد و پذیرش.....
----	------------------------------------

۱۸	۵-۲ هدف درمان تعهد و پذیرش.....
----	---------------------------------

۱۸	۶-۲ درمان مبتنی بر توجه آگاهی.....
----	------------------------------------

۱۹	۷-۲ خصوصیت منحصربه فردی درمان تعهد و پذیرش.....
----	---

فصل سوم: تصویر تن ۲۱

۱-۳ مفهوم تصویر تن ۲۱

۲-۳ مولفه‌های تصویر تن ۲۲

۳-۳ عوامل موثر بر تصویر تن ۲۳

۴-۳ مراحل رشد تصویر تن براساس دیدگاه پیاژه ۲۵

۵-۳ دیدگاه‌های در مورد تصویر تن ۲۷

۱-۵-۳ دیدگاه تامپسون ۲۷

۲-۵-۳ دیدگاه شناختی- رفتاری ۲۸

۳-۵-۳ دیدگاه اجتماعی- فرهنگی تصویر تن ۲۸

فصل چهارم: تنظیم هیجانی ۳۱

۱-۴ مفهوم تنظیم هیجانی ۳۱

۲-۴ تعریف هیجان ۳۳

۳-۴ انواع هیجان ۳۴

۴-۴ راهبردهای تنظیم شناختی- هیجانی ۳۵

۵-۴ راهبردهای تنظیم شناختی- هیجانی و مدل گراس ۳۸

۶-۴ مولفه‌های راهبردهای تنظیم شناختی- هیجانی ۳۹

۷-۴ ارتباط راهبردهای تنظیم شناختی- هیجانی و اضطراب ۴۰

۸-۴ رویکردهای درمانی در مشکلات هیجانی ۴۴

فصل پنجم: کیفیت زندگی ۴۷

۱-۵ تعریف کیفیت زندگی ۴۷

۲-۵ فضای مفهومی کیفیت زندگی ۴۸

۳-۵ خاستگاه نظری کیفیت زندگی ۴۹

فصل ششم: تحقیقات مربوط به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۵۳

۱-۶ پیشینه داخلی ۵۳

۲-۶ پیشینه خارجی ۵۵

فصل هفتم: مطالعه موردی ۵۷

۱-۷ روش پژوهش ۵۷

۲-۷ جامعه و نمونه آماری ۵۷

۳-۷ ابزار گردآوری داده‌ها ۵۸

۴-۷ روند اجرای پژوهش ۶۰

فصل هشتم: یافته‌ها ۶۳

۱-۸ توصیف جمعیت شناختی آزمودنی‌ها ۶۳

۲-۸ آنالیز کوواریانس ۶۴

۳-۸ آزمون فرضیه‌ها ۶۶

فصل نهم: جمع‌بندی ۷۱

۱-۹ نتیجه‌گیری ۷۱

۲-۹ پیشنهادها ۷۷

منابع ۷۹

منابع فارسی ۷۹

منابع انگلیسی ۸۲

پیش‌گفتار

امروزه اختلالات خوردن یکی از موارد اختلالات روانی / روان تنی به شمار می‌روند. این دسته از اختلالات باعث ایجاد اشکال در سلامت جسمی و عملکرد روانی می‌شوند و کیفیت زندگی فرد مبتلا را مختل می‌کنند و همچنین ممکن است سبب افزایش مرگ و میر شوند (خانپور اردستانی، صادقی‌پور، آذربایجانی و حسن زاده کشتلی، ۱۳۹۰).

اختلالات خوردن، دسته‌ای از اختلالات روانشناختی است که در آنها به نوعی مساله خوردن مطرح می‌شود؛ زیاد خوردن، کم خوردن، کنترل نکردن و... اما در اصل مشکل اصلی خوردن نیست. اختلال خوردن، نوعی اختلال در نحوه غذا خوردن است که از حالت طبیعی خارج شده است (اسمیت^۱ همکاران، ۲۰۱۰).

همچنین از آنجا که اهمیت سنین نوجوانی و سلامت روان در این دوران حساس برای پایه ریزی یک زندگی سالم روانی در آینده فرد بر کسی پوشیده نیست، لذا پژوهشگران مدت‌هاست که روش‌ها و پروتکل‌های متفاوتی را برای کمک به بهبود انواع مسائل روانی نوجوانان، از جمله بهبود کیفیت خواب، مشکلات خوردن و استرس تحصیلی آنان به کار بسته‌اند. یکی از این‌ها درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۲ می‌باشد (میلر^۳، ۲۰۰۸).

در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۴، هدف اصلی ایجاد انعطاف پذیری روانی است؛ یعنی ایجاد توانایی انتخاب عملی در بین گزینه‌های مختلف که متناسب‌تر باشد، نه اینکه صرفاً جهت اجتناب از افکار، احساسات، خاطره‌ها یا تمایلات آشفته ساز انجام یا در حقیقت به فرد تحمیل شود (فورمن و هربرت، ۲۰۱۵).

¹. Smyth

². Acceptance and Commitment Therapy

³. Miller

⁴. Acceptance and Commitment Therapy