

روانشناسی رفتار خوردن

مؤلف:

دکتر سمیه بابائی

www.ketab.ir

سرشناسه	: بابائی، سمیه، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی رفتار خوردن / مؤلف سمیه بابائی.
مشخصات نشر	: تهران: نسیم دانش فردا، ۱۳۹۶.
شابک	: 978-600-7235-17-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات
موضوع	: Eating disorders
موضوع	: غذا خوردن - اختلالات - پیشگیری
موضوع	: Eating disorders - Prevention
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۲/ع۴ / RC۵۵۲
رده بندی دیب	: ۶۱۶/۸۵۲۶
شماره کسنادی	: ۴۶۸۷۸۸۰

انتشارات نسیم دانش فردا



نام کتاب: روانشناسی رفتار خوردن

نویسنده: سمیه بابائی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۱۷-۱

پخش: خیابان جانبازان - خیابان حیدری - خادمی - پلاک ۸

۰۹۳۸۵۰۹۷۱۶۲-۷۷۸۲۴۲۲۴

تمامی حقوق این اثر برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است و هرگونه کپی برداری از مطالب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۸	مقدمه.....
	فصل یک:
۱۰	تاریخچه و مفهوم اختلال‌های خوردن.....
۱۱	تاریخچه اختلال‌های خوردن.....
۱۲	طبقه‌بندی اختلال‌های خوردن.....
۱۲	ویژگی‌های تشخیصی روان بی‌اشتهایی.....
۱۳	همه‌گیرشناسی روان بی‌اشتهایی.....
۱۴	سبب‌شناسی روان بی‌اشتهایی.....
۱۶	درمان روان بی‌اشتهایی.....
۲۰	ویژگی‌های تشخیصی پرخوری عصبی.....
۲۲	همه‌گیرشناسی پرخوری عصبی.....
۲۳	سبب‌شناسی پرخوری عصبی.....
۲۴	درمان پرخوری عصبی.....
۲۶	اختلال‌های خوردن تصریح نشده.....

ویژگی‌های تشخیصی اختلال پرخوری افراطی (خوردن با ولع) (ملاک‌های تشخیصی

پیشنهادی)..... ۲۶

پیش‌گیری از اختلال‌های خوردن..... ۲۸

اختلال‌های خوردن در مردان..... ۲۹

فصل ۲:

دیدگاه‌های نظری در مورد اختلال خوردن..... ۳۱

شناخت درمانی..... ۳۲

دیدگاه بنده..... ۳۳

دیدگاه لیپه..... ۳۹

دیدگاه یانگ..... ۴۰

روان بنه‌های سازش نایافته: بنه‌های مرتبط با آن‌ها..... ۴۲

حوزه‌های روان بنه‌ها و خاستگاه‌های آن‌ها..... ۵۰

بریدگی و طرد..... ۵۰

خودگردانی و عملکرد مختل..... ۵۱

محدودیت‌های مختل..... ۵۲

دیگر جهت‌مندی..... ۵۳

گوش به زنگی بیش از حد و بازداری..... ۵۴

فرآیندهای روان بنه..... ۵۵

تداوم روان بنه..... ۵۵

اجتناب روان بنه..... ۵۶

جبران روان بنه..... ۵۹

خودکارآمدی..... ۶۱

منابع باورهای خودکارآمدی..... ۶۲

تجربه قبلی با تجارب تسلط بر امور..... ۶۳

مشاهده رفتار الگو یا تجارب مشاهده‌ای..... ۶۳

ترغیب کلامی یا قانع‌سازی اجتماعی..... ۶۳

۶۴	حالت‌های فیزیولوژیک.....
۶۴	ابعاد خودکارآمدی ادراک شده.....
۶۵	نظریه‌های شناختی در مورد اختلال‌های خوردن.....
۶۵	نظریه‌های شناختی نخستین.....
۶۶	توسعه نظریه‌های بازنگری شده.....
	فصل ۳:

۶۷	توسعه نظریه‌های جدید نسل دوم.....
۶۸	نظریه نوپیر همکاران، (۲۰۰۴).....
۶۹	نظریه والر و مکال، (۲۰۰۶).....
۶۹	نظریه ولف و سرپر (۱۹۹۸).....
	فصل ۴:

۷۰	رابطه اختلال خوردن با مسیرهای روان‌شناختی دیگر.....
۷۱	رابطه اختلال‌های خوردن و شناخت عام.....
۷۴	رابطه خودکارآمدی و اختلال‌های خوردن.....
۷۶	رابطه اختلال‌های خوردن، خودکارآمدی و همه اصلی‌ها.....
۷۷	اختلال‌های خوردن در مردان.....
۸۳	همه‌گیرشناسی اختلال‌های خوردن در آسیا.....
۸۷	منابع.....

مقدمه:

سؤال‌های زیست‌شناسی درباره رفتار غذا خوردن انسان وجود دارد، مثل اینکه آیا شرایط خاصی هست که افراد در آن رفتار خوردن خاصی را نشان دهند، یا اینکه خوردن به علل درونی یا بیرونی یا هر دو بستگی دارد. رفتارهایی مثل پرخوری و بی‌اشتهایی تا چه حد رایجند؟ متغیرهای فرهنگی و رفتاری زیست‌شناختی تا چه حد در نظم جویی رفتار خوردن تأثیر دارند.

با روند جهانی شدن و گسترش فناوری ارتباطات، مزه‌های جغرافیایی کم‌رنگ‌تر شده و ملل غیر غربی بخصوص جوانان در معرض فرهنگ غربی قرار می‌گیرند. شکی نیست که الگوهای رسانه از زیبایی و جنسیت و فناوری‌های سلامت، هر دو در نارضایتی از بدن و تغذیه ناسالم و مهار وزن و رفتارهای بیمارگون خوردن، زنان و مردان آسیب‌پذیر نقش دارند.

شناخت، مرور و بررسی رفتارها و بازخوردهای خوردن در رابطه با معیای روان‌شناختی می‌تواند در ممانعت از بروز رفتار خوردن بیمارگونه و بنا براین ارتقاء سطح بهداشت روانی و جسمانی افراد جامعه مؤثر باشد و به ایجاد رفتارهای سالم خوردن کمک کند.

از این رو در این کتاب سعی بر آن است مبانی نظری در زمینه اختلال‌های خوردن (تاریخچه، انواع، ویژگی‌های تشخیصی، همه‌گیرشناسی، سبب‌شناسی، درمان، پیش‌گیری و اختلال‌های خوردن در مردان)، شناخت درمانی (دیدگاه بک، لپهی و یانگ در زمینه روان‌بندها)، خودکارآمدی (منابع، ابعاد و رابطه آن با سلامت)، نظریه‌های شناختی در مورد اختلال‌های خوردن (شامل نظریه‌های نخستین، بازنگری شده و نظریه‌های جدید نسل دوم)

مرور و سپس یافته‌های پژوهشی در رابطه اختلال‌های خوردن و متغیرهای شناختی، رابطه خودکارامدی و اختلال‌های خوردن، رابطه خودکارامدی و اختلال‌های خوردن و هسته اصلی باورها، اختلال‌های خوردن در مردان، آسیب‌شناسی خوردن در گروه نمونه غیربالینی و اختلال‌های خوردن در آسیا مطالعه شود.

توجه به مفاهیم این کتاب در خصوص افرادی که نگرانی‌ها و مشکلاتی در مورد وزن، ظاهر و رفتار خوردن در آن‌ها وجود دارد و همچنین بکارگیری آن توسط خود این افراد، متخصصان عذبه، روانشناسان و سایر متخصصان مربوطه می‌تواند به مواجهه موثرتر با رفتارهای ناسازگار خوردن و حفظ وزن به هنجار کمک کند. امید است این مرور گامی کوچک در راستای افزایش آگاهی عمومی پیرامون رفتارهای سالم مهار وزن، رفتارها و بازخوردهای بیمار، خوردن به ارتقا سلامت روانی باشد.

دکتر سمیه بابائی