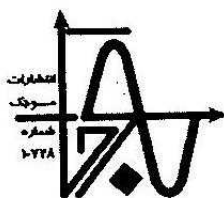


# روانشناسی جراحی زیبایی

تالیف:

سمیه غلامی

لیلا محمودیان



انتشارات موجک



فصلنامه علمی-پژوهشی  
روانشناسی جراحی زیبایی

سرشناسه: غلامی، سمیه، ۱۳۶۰- Gholami, Somayeh

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی جراحی زیبایی / تألیف سمیه غلامی، لیلا محمودیان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ص.

شابک: ۰-۱۰۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: جراحی پلاستیک -- ایران -- جنبه‌های روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Surgery, Plastic -- Iran-- Psychological aspects-- Case studies

موضوع: زنان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی

موضوع: Women -- Mental Health -- Iran -- Case studies

شناسه افزوده: محمودیان، لیلا ۱۳۵۶-

شناسه افزوده: Mahdoudian, Leila

رده بندی کنگره: RD ۱۱۸/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۹۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۵۵۴۵

انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۹۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



انتشارات  
موجک  
شماره  
۱-۷۷۸

عنوان: روانشناسی جراحی زیبایی

تألیف: سمیه غلامی، لیلا محمودیان

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸، تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۰-۱۰۷-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

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  | پیشگفتار                                                                  |
| ۳  | مقدمه                                                                     |
| ۷  | فصل اول: آموزش شناختی - رفتاری                                            |
| ۷  | ۱-۱ رویکرد شناختی - رفتاری                                                |
| ۹  | ۲-۱ نظریه‌های مربوط به درمان شناختی - رفتاری                              |
| ۱۱ | ۳-۱ مفهوم رفتار درمانی شناختی                                             |
| ۱۳ | ۴-۱ تعریف رفتار درمانی شناختی                                             |
| ۱۴ | ۵-۱ تاریخچه رفتار درمانی شناختی                                           |
| ۱۷ | ۶-۱ اهداف روش درمان رفتاری شناختی چیست؟                                   |
| ۱۹ | ۷-۱ چگونه "رفتار درمانی شناختی" به فرد کمک می‌کند؟                        |
| ۲۰ | ۸-۱ رفتار درمانی شناختی یا رویکرد شناختی - رفتاری شامل چه مباحثی است؟     |
| ۲۰ | ۹-۱ چگونگی برگزاری جلسات رفتار درمانی شناختی                              |
| ۲۱ | ۱۰-۱ طرز کار رفتار درمانی شناختی                                          |
| ۲۴ | ۱۱-۱ روش‌های ارزیابی مورد استفاده در شناخت رفتار درمان‌گری                |
| ۲۸ | ۱۲-۱ درمان شناختی - رفتاری چه طور کمک می‌کند که بیماران درمانگر خود شوند؟ |
| ۲۹ | ۱۳-۱ این روش درمانی چه نظری درباره‌ی دارو دارد؟                           |
| ۳۱ | فصل دوم: عزت نفس                                                          |
| ۳۱ | ۱-۲ تعریف عزت نفس                                                         |

- ۲-۲ تاریخچه عزت نفس ..... ۳۱
- ۳-۲ عزت نفس یا احساس خود ارزشمندی چیست؟ ..... ۳۳
- ۴-۲ اهمیت عزت نفس ..... ۳۵
- ۵-۲ رویکردهای نظری مربوط به عزت نفس ..... ۳۷
- ۶-۲ ابعاد عزت نفس ..... ۳۹
- ۷-۲ عزت نفس و رابطه آن با دینداری و باورهای مذهبی ..... ۴۳
- ۸-۲ ویژگی‌های جنسیتی و عزت نفس ..... ۴۵
- ۹-۲ فرایند رشا عزت نفس ..... ۴۵
- ۱۰-۲ شباهت‌ها و تفاوت‌های جنسیتی عزت نفس ..... ۴۷
- ۱۱-۲ دیدگاه‌های نو درباره رابطه عزت نفس و جنسیت ..... ۴۹

## فصل سوم: کمال‌گرایی ..... ۵۱

- ۱-۳ مفاهیم مربوط به کمال‌گرایی ..... ۵۱
- ۲-۳ تعاریف مربوط به کمال‌گرایی ..... ۵۱
- ۳-۳ تاریخچه چگونگی شکل‌گیری شخصیت کمال‌گرا ..... ۵۲
- ۴-۳ عوامل موثر در کمال‌گرایی ..... ۵۳
- ۵-۳ انواع کمال‌گرایی ..... ۵۵
- ۶-۳ چه نسبتی با ورزش دارد؟ ..... ۵۶
- ۷-۳ گام‌هایی برای تغییر کردن ..... ۵۶
- ۸-۳ نشانه‌های رفتاری کمال‌گرایی ..... ۵۸
- ۹-۳ علل کمال‌گرایی ..... ۶۰
- ۱۰-۳ دور معیوب (سیکل معیوب) در روند کمال‌گرایی ..... ۶۱
- ۱۱-۳ تلاش (پشتکار) سالم ..... ۶۲
- ۱۲-۳ ارتباط علمی آموزش شناختی-رفتاری با عزت نفس و کمال‌گرایی ..... ۶۴

فصل چهارم: تحقیقات رفتار درمانی شناختی و عزت نفس ..... ۶۵

۱-۴ تحقیقات داخل کشور ..... ۶۵

۲-۴ تحقیقات خارج کشور ..... ۶۸

۳-۴ جمع بندی ..... ۷۱

فصل پنجم: مطالعه موردی ..... ۷۳

۱-۵ بیان ساله ..... ۷۳

۲-۵ اهداف و موضوع ..... ۷۷

۳-۵ تعاریف مفاهیم اصطلاحات ..... ۷۹

۴-۵ مدل مفهومی پژوهش ..... ۸۰

۵-۵ روش تحقیق ..... ۸۰

۶-۵ جامعه آماری و نمونه ..... ۸۱

۷-۵ روش و ابزار گردآوری داده‌ها ..... ۸۲

۸-۵ روایی پرسشنامه ..... ۸۷

۹-۵ پایایی پرسشنامه ..... ۸۷

فصل ششم: جمع بندی ..... ۸۹

۱-۶ خلاصه کتاب ..... ۸۹

۲-۶ یافته‌ها ..... ۹۰

۳-۶ بحث و تفسیر ..... ۹۱

۴-۶ پیشنهادها ..... ۹۳

منابع ..... ۹۵

منابع فارسی ..... ۹۵

منابع انگلیسی ..... ۱۰۱

## پیشگفتار

در عصری که زیبایی ظاهری یکی از مهمترین ملاک‌های انتخاب افراد برای یک رابطه دوطرفه است، برخی از افراد اشتغال ذهنی با نقص تخیلی و ظاهر یا چهره خود دارند و این اشتغال ذهنی سبب ناراحتی روحی چشمگیری یا حتی تخریب حوزه‌های عملکردی مهم در فرد می‌شود. در صورتی که هنجاری جسمانی مختصری مانند بینی، شکم و باسن بزرگ وجود داشته باشد، نگرانی فرد در مورد آن افزایش می‌یابد و آزار دهنده است.

در متون روان‌شناسی رمانتیک، فرد به صورت وسواسی اشتغال ذهنی به ظاهر خود داشته باشد، دیس مورفوفوبیا با ترجمه بدریخت‌نگاری بدن شناخته شده است. این افراد بیشتر به متخصصین پوست، داخلی یا جراحان پلاستیک مراجعه می‌کنند تا روان‌شناسان و روانپزشکان. افراد زیادی بخصوص در بین نوجوانان و جوانان حداقل یک نوع اشتغال ذهنی با جنبه خاصی از ظاهرشان دارند که این اشتغال ذهنی بر روی احساسات و عملکردشان تاثیر می‌گذارد.

شایع‌ترین سن افراد به این مشغولیت ذهنی بین ۱۵ تا ۲۰ سالگی است و زنان تا حدود زیادی بیش از مردان گرفتار می‌شوند و این در حالی است که نقش فرهنگ و تأثیر نیست و بیشتر این افراد از کمال‌گرایی و عزت نفس پائین رنج می‌برند. علت این مسأله معلوم نیست. مفاهیم قالبی مربوط به زیبایی که در برخی از خانواده‌ها و فرهنگ‌ها مورد تأکید است در مقیاس وسیع ممکن است اثرات چشمگیری بر عملکرد فرد و حضور وی در جامعه داشته باشد.

معمولاً این جراحی‌ها به عیب‌های صورت، بخصوص پوست و بینی مربوط می‌شود. گاهی نگرانی‌های افراد در این موارد مبهم و فهم آن دشوار است. بعد از انجام جراحی‌های زیبایی با توجه به عوارض پس از عمل جراحی و نظر به درصد خطای پزشکی، در مواردی فرد به رضایت از ظاهر خود نمی‌رسد و اقدام به جراحی‌های مکرر برای ترمیم وضعیت ایجاد شده می‌نماید. بنابراین اگر در بحث جراحی‌های زیبایی افراد ملزم به مشاوره روان‌شناسی و مشاوره روان پزشکی باشند و به

بررسی وضعیت عزت نفس و کمال گرایی خود برسند، شاید در پاره‌ای از این موارد بتوانیم از انجام این نوع از جراحی‌ها که بعضاً می‌تواند برای افراد عوارضی را در پی داشته باشد، جلوگیری کنیم. مسلماً با جلوگیری و کاهش جراحی‌های زیبایی به دلیل نقص‌های تخیلی افراد در افزایش سلامت روان افراد گام بلندی برداشته و از نقطه نظر اقتصادی می‌تواند کاهش هزینه‌های درمانی غیر ضروری را شاهد باشیم.

لیلا محمودیان

کاندیدای دکتری روانشناسی عمومی

شناخت درمانگر

www.ketab.ir