

نشخوار فکری و همبسته‌های آن

نویسنده: دکتر زروغ ماهی‌گیر

دکتر آیت کریم: بانی مرکز

مریم سلمانی مطبوع

سرشناسه	: ماهی گیر، فروغ، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	: نشخوار فکری و همبسته‌های آن/نویسندگان فروغ ماهی گیر، آیت کریمی باغملک، مریم سلمانی مطبوع.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۶ص.
شابک	: 978-622-02-0538-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: نشخوار ذهنی (Rumination Psychology)
موضوع	: نشخوار ذهنی -- نمونه پژوهی Rumination (Psychology) -- Case studies
موضوع	: افسردگی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Depression, Mental -- Iran -- Case studies
موضوع	: دانشجویان -- ایران -- روان شناسی -- نمونه پژوهی
موضوع	: College students -- Iran -- Psychology -- Case studies
شناسه افزوده	: کریمی باغملک، آیت الله، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: سلمانی مطبوع، مریم، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: RC۵۲۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶.۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۷۷۸۲۵

نشخوار فکری و همبسته های آن

نویسندگان: دکتر فروغ ماهی گیر، آیت کریمی باغملک - مریم سلمانی مطبوع

ویراستار علمی: کرامت الله کمایی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۸-۰۵۳۸-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیک: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: نشخوار فکری
۱۶	نشخوار فکری
۲۲	نشخوار فکری و استرس
۲۴	تنظیم هیجانی و نشخوار فکری
۲۶	تاریخچه مطالعه درباره نشخوار فکری
۲۶	تئوری ها در خصوص نشخوار فکری
۲۸	اختلال های خلقی
۲۹	فصل دوم: عوامل ایجاد کننده نشخوار فکری
۳۰	عوامل ارثی
۳۰	عوامل اجتماعی
۳۱	عوامل روان شناختی
۳۳	فصل سوم: پیشینه پژوهش در زمینه نشخوار فکری
۳۴	پژوهش های داخلی
۳۷	پژوهش های خارجی
۴۹	فصل چهارم: نشخوار فکری و افسردگی
۵۰	افسردگی
۵۳	شیوع افسردگی:
۵۴	افسردگی در زنان:

۵۵	نظریه های افسردگی
۶۲	شناخت درمانی
۶۲	نظریه عقلانی عاطفی الیس
۶۴	نظریه شناختی بک
۶۹	فصل پنجم: نشخوار فکری و خود خاموشی
۷۰	خود خاموشی
۷۱	مؤلفه های خود-خاموشی
۷۳	نظریه دلبستگی
۷۴	نظریه ی ارتباط خود
۷۶	تفاوت های جنسیتی در خود-خاموشی
۷۷	خود-خاموشی در بین زوج های رضامند
۷۹	فصل ششم: نشخوار فکری و خود انتقادی
۸۰	خود-انتقادی
۸۰	نظریه های خود-انتقادی
۸۳	فراخود
۸۳	رفتار متقابل والد-فرزند در پرورش خود-انتقادی
۸۵	انواع خود-انتقادی
۸۵	مدل اثر زخم
۸۶	مدل علیت متقابل
۸۷	عملکرد بین فردی افراد خود-منتقد
۸۹	فصل هفتم: اضطراب اجتماعی و نشخوار فکری
۹۱	تعاریف اضطراب
۹۳	انواع اضطراب

تعاریف اضطراب اجتماعی	۹۴
ویژگیهای اضطراب اجتماعی	۹۵
علل اضطراب اجتماعی	۹۵
اضطراب اجتماعی و عزت نفس	۹۶
اضطراب اجتماعی (هراس اجتماعی)	۹۷
اضطراب در کودکان و نوجوانان	۹۸
علل اضطراب	۱۰۰
عوامل تداوم اضطراب	۱۰۱
رویکردهای نظری اضطراب	۱۰۲
فصل هشتم: پژوهش‌های در زمینه نشخوار فکری	۱۰۷
جامعه آماری	۱۰۸
طرح درمانی گروه آزمایش به اختصار	۱۰۹
ابزار گردآوری داده‌ها	۱۱۱
۱. پرسشنامه افسردگی بک (BDI)	۱۱۱
۲. پرسشنامه (پکیج) پرسشنامه نشخوار فکری	۱۱۲
روش تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش	۱۱۳
ملاحظات اخلاقی	۱۱۳
تحلیل داده‌ها	۱۱۴
آزمون فرضیه‌های پژوهش	۱۱۵
فرضیه اصلی	۱۲۰
فرضیه فرعی اول	۱۲۱
فرضیه فرعی دوم	۱۲۲
بحث و نتیجه‌گیری	۱۲۳
خلاصه یافته‌های پژوهش	۱۲۳
محدودیت‌های پژوهش	۱۲۸

پیشهادات.....	۱۲۸
پیشهادات پژوهشی.....	۱۲۸
پیشهادات کاربردی.....	۱۲۹
منابع و مأخذ.....	۱۳۱
پیوست ها.....	۱۵۲
۱. پرسشنامه نشخوار فکری.....	۱۵۸
۲. افسردگی بک (BDI).....	۱۶۰

اختلال افسردگی^۱ یک بیماری عودکننده با پیامدهای اجتماعی، اقتصادی، جسمانی و روانی بسیار است (گلاس^۲، ۲۰۰۵). برای بسیاری از افرادی که مبتلا به بیماری افسردگی می شوند وقوع اولین دوره اغلب دوره های بعدی را به همراه دارد. آنچه بیش از وقوع یک دوره افسردگی دردسرسازتر است، ماهیت عودکننده این اختلال است. مطالعه ای در این زمینه نشان داده است که میزان برگشت افسردگی پس از ۲ سال ۲۰-۴۵ درصد، پس از ۵ سال ۶۰ درصد، پس از ۱۰ سال ۷۵ درصد، پس از ۱۵ سال به ۷۸ درصد می رسد (کلر و بولاند^۳، ۱۹۹۸). لذا علیرغم تأیید اثربخشی درمان شناختی رفتاری تقریباً یک سوم افرادی که از این درمان بهره می گیرند، در خطر عود مجدد قرار دارند (پایکل و همکاران^۴، ۱۹۹۹). بنابراین درمان افسردگی نه تنها باید به کار بر روی نشانه های جاری متمرکز کند، بلکه باید روی کاهش خطر عود و آسیب پذیری بیماران نسبت به ابتلا به دوره های بعدی نیز حساس باشد، لذا در سه دهه گذشته پس از نقدهای نظری، مدل های خطی به تدریج جای خود را به مدل های پیچیده تر و چندلایه در تبیین عود و درمان افسردگی داده اند (ویسکو^۵، ۲۰۰۹).

یکی از علایم افسردگی که در شروع، تداوم و عود افسردگی نقش دارد و نسبت به سایر علایم نیز کمتر به درمان شناختی رفتاری پاسخ می دهد، نشخوار فکری^۶ است (کیسلا و روبرت^۷، ۲۰۰۲). طبق نظریه سبک های پاسخ نالن هوکسما، نشخوار فکری به عنوان تفکر تکرار شونده درباره علایم افسردگی، علل احتمالی و پیامدهای این علایم تعریف شده است، شدت و سیر افسردگی پیامد ارزیابی فرد از علایم افسردگی خویش است. علاوه بر این، نشخوار فکری،

^۱ depression disorder

^۲ Kessler RC

^۳ Keller MB, Boland RJ

^۴ Paykel ES, Scott J, Teasdale J

^۵ Wisco BE.

^۶ rumination

^۷ Ciesla, JA, Roberts JE.

^۸ Nolen- Hoeksema

افسردگی را به واسطه افزایش تفکر منفی، حل مساله ناکارآمد، تداخل با رفتار هدفمند و کاهش حمایت اجتماعی، شدت و تداوم می بخشد. مطالعات آزمایشی و مقطعی نیز نشان داده اند، نشخوار فکری پیش بینی کننده قوی علایم افسردگی و شروع دوره های افسردگی شدید است (نالن هوکسما، ۲۰۰۰).

به نظر پژوهشگران نشخوار فکری یک پدیده پایدار با پیامدهای بالینی جدی است، زیرا همبستگی بالایی با خلق افسرده دارد (نالن هوکسما، ۲۰۰۸) گرچه بعضی پژوهش های انجام شده در حیطه شناخت فکری، آن را پیامد خلق افسرده می دانند، اما شواهد تحقیقات طولی (نالن هوکسما، ۱۹۹۸)، زیره یاب (نالن هوکسما، ۱۹۹۳) و مطالعات روی افرادی که قبلاً افسرده بوده اند، نشان می دهد نشخوار فکری یک ویژگی ناشی از تفاوت های فردی پایدار است و به نظر می رسد مکانیزم های زیربنایی داشته باشد که برخی افراد را مستعد ابتلا به آن می سازد (جوی و همکاران^۱، ۲۰۱۳)؛ بطوری که در پژوهش های اخیر بعضی از نقایص شناختی مربوط به لب پشانی، مثل انعطاف ناپذیری شناختی یا درجانه ای، بازداری و تغییر آمایه ذهنی در سبب شناسی نشخوار فکری مورد توجه قرار گرفت. است (واتکینز و براون، ۲۰۰۲؛ میراندا و همکاران^۲، ۲۰۱۳).

بنابراین، مفهوم بندی نشخوار فکری به عنوان نقش هایی در برداش اطلاعات و یکی از مکانیسم های دخیل در عود، دلالت های بالینی مهمی دارد. بدین معنی که یکی از راهبردهای ارتقاء اثربخشی درمان شناختی رفتاری در تخفیف نشانه های با تداوم افسردگی و ارتقاء قدرتمندی آن در پیشگیری از عود، هدف قرار دادن مولفه های پیش بین عود چون نشخوار ذهنی به واسطه غنی سازی درمان شناختی رفتاری است (تیزدل، سگال و ویلیامز^۳، ۲۰۰۰). به همین منظور، شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن برخاسته از پژوهشی گسترده در حوزه شناسایی عوامل و فرآیندهای شناختی پیش بینی کننده عود افسردگی است که سگال، ویلیامز و تیزدل در

¹ Jay KB, Madeleine P, Barbara B

² Miranda R, Valderrama J, Tsypes A, Gadol E, Gallagher M.

³ Teasdale JD, Segal Z, Williams JM

سال ۲۰۰۲ آن را معرفی کردند (تیزدل، سگال و ویلیامز، ۲۰۰۷). این رویکرد درمانی آمیزه ای مبتکرانه بود از جنبه های شناخت درمانی بک و برنامه کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن کابات زین (۱۹۹۰) طراحی شده است.

نشخوار فکری واژه ای عمومی است و به افکاری اشاره دارد که تکراری، چرخان، خود متمرکز و افسرده کننده اند، به طوری که نقش اساسی در افسردگی دارند (ری پری، ۱۹۹۷، به نقل از آذرگون و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین نتایج تحقیقی که بر روی نمونه ای از افراد مذکر جوان انجام شد، تأثیر نشخوار فکری به عنوان پیش بینی کننده شروع اختلالات سوء مصرف مواد و شدت گرفتن علائم این اختلال در ۴ سال آتی به اثبات رسید (نالن هاکسما و همکاران، ۲۰۰۷). در روش درمانی ذهن آگاهی، بیماران آموزش می بینند تا چرخه نشخوار فکری را متوقف کرده و از افکار منفی خود فاصله بگیرند. در واقع انعطاف پذیری توجه، غنی سازی ذهنی، توقف نشخوار فکری، اصلاح باورهای مثبت و منفی، غلط و همچنین چالش با باورهای منفی مربوط به هیجانات، باعث کاهش افسردگی و نشخوار فکری می شود (تیزدیل و همکاران، ۲۰۰۰).

ذهن آگاهی^۴ به معنی توجه کردن به لحظه حال، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون داوری است. در ذهن آگاهی فرد می آموزد که در هر لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته و توجه را به شیوه های مختلف ذهنی خود متمرکز نکند. در دهه های اخیر، آموزش ذهن آگاهی، بطور گسترده ای در چندین برنامه درمانی مبتنی بر مراقبه همچون کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، تلفیق شده است. علاوه بر این، تعدادی از مداخلات روانشناختی همچون رفتار درمانی دیالکتیک و درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش، از مفاهیم ذهن آگاهی استفاده کرده اند (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲).

در این کتاب کوشش شده است تا مفهوم نشخوار فکری به صورت دقیق تری بررسی و با استفاده از آخرین یافته های به دست آمده در این زمینه، تصویر شفاف تری از آن ارائه شود. در این راستا، مطالب کتاب در هشت فصل جداگانه تنظیم شده است.

⁴ mindfulness

امیدواریم مجموعه‌ی حاضر که حاصل تلاش و کوشش‌های فراوان است مورد توجه دانشجویان، اساتید و سایر علاقه‌مندان در این زمینه قرار گیرد و بتواند ضمن بالاتر بردن سطح آگاهی و اطلاعات عمومی و تخصصی، مقدمات لازم را جهت کاهش نشخوار فکری و افسردگی در جامعه فراهم آورده و برای کلیه‌ی افرادی که قصد استفاده از این کتاب را دارند، مجموعه سودمندی باشد. در تهیه این مجموعه از پیشنهاد‌های ارزنده و نکته‌نظرات بسیاری از دوستان و متخصصان این علم بهره‌مند شدیم که بدین وسیله از همه‌ی کسانی که پیشنهاد‌های بسیار ارزنده‌ای را برای چاپ این کتاب ارائه کرده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماییم. مولفان با تقدیم این اثر به جامعه فرهنگی و ناوش‌گیت راه علم امیدوارند گامی مؤثر و هر چند کوتاه در این راه برداشته باشند. با وجود تلاش و کوشش فراوانی که در فراهم ساختن این کتاب به عمل آمده است، بدون شک نمی‌تواند عاری از اشتباه و لغزش باشد، موجب امتنان خواهد بود که دانشجویان، اساتید، کارشناسان و سایر متخصصان تیرین و نیک اندیش با ارائه رهنمودهای ارزشمند خود به غنای علمی این اثر در چاپ‌های بعدی بیفزایند.