

السلامة للجميع

باورهای وسواسی با نشخوار فکری

مؤلف :

مهیار حمزه ء

سرشناسه	: حمزه، مهیاد، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: باورهای وسواسی با نشخوار فکری / مولف مهیاد حمزه ع.
مشخصات نشر	: تهران: گروه آموزشی مدرّس: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۴۶۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: نشخوار ذهنی
موضوع	: (Rumination (Psychology -
موضوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
رده بندی کنگره	: ۵۳۷RC
رده بندی دیویی	: ۸۵۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۰۳۳۱

www.san-jesh.ir
san-jesh@danesh.ac.ir

عنوان: باورهای وسواسی با نشخوار فکری

مولف: مهیاد حمزه ع

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرای: مهدیه مخبری

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرين خانی

قطع و تیراژ: وزیری، ۵۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰۰ ریال

چاپ و نشر: تهران، ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتری

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	۱
کلیات	۱
مقدمه	۲
باورهای فراشناختی	۹
باورهای وسواس	۱۰
نشخوار فکری	۱۰
فصل دوم	۱۱
مبانی نظری و پیشینه	۱۱
بخش اول: فراشناخت	۱۲
تعاریف فراشناخت	۱۲
تاریخچه روانشناسی فراشناختی	۱۳
اهمیت فراشناخت	۱۴
مولفه های فراشناخت	۱۶
عناصر فراشناخت	۱۷
نظریه های فراشناخت	۱۹
بخش دوم : باورهای وسواسی	۲۲
تعاریف باورهای وسواسی	۲۲
تاریخچه وسواس و باورهای وسواسی	۲۶
نمونه های وسواس	۲۶
مبانی نظری زیستی	۲۷
سبب شناسی وسواس	۲۸
مبانی نظری دیدگاه شناختی رفتاری وسواس	۳۰
عوامل زیستی	۳۱

۳۱	تئوری وراثتی
۳۱	معیارهای تشخیصی DSM- V در مورد وسواسی اجباری
۳۳	درمان وسواس فکری - عملی
۳۴	خصایع بالینی
۳۵	بخش سوم: نشخوار فکری
۳۵	تعاریف نشخوار فکری
۳۷	اثرات منفی نشخوار فکری
۳۸	عوامل موثر بر اثربخشی درمان نشخوار فکری
۳۸	عوارض نشخوار فکری
۳۹	راهکارها و تکنیکهای کاهش نشخوار فکری
۳۹	شناسایی افکار مزاحم و تحریف آنها
۳۹	تکنیک ریلکسیشن
۴۰	تکنیک توجه بر کردانی فعال
۴۰	تکنیک انحراف فکر
۴۱	تکنیک تاخیر فکر
۴۱	تکنیک توقف فکر
۴۱	تکنیک تبدیل فکر
۴۲	تکنیک زمان متناقص
۴۲	تکنیک ذهن آگاهی
۴۲	فعالیت‌های روزمره
۴۳	تفاوت نشخوار فکری با نگرانی
۴۴	نظریه های نشخوار فکری
۴۴	نظریه سبک پاسخ
۴۵	نظریه فراشناخت نشخوار فکری و مدل عملکرد اجرایی خود نظمی (S-REF)
۴۶	نظریه نشخوار فکری به عنوان پیشرفت هدف فعالیت نیم کره مغزی

۴۶	بخش چهارم: پیشینه
۴۶	پیشینه داخلی
۴۹	پیشینه خارجی
۵۲	فصل سوم
۵۲	روش شناسی
۵۳	روش
۵۳	جامعه و حجم نمونه آماری
۵۳	روش گردآوری اطلاعات (میدانی، کتابخانه ای)
۵۳	ابزار گردآوری اطلاعات
۵۶	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۵۷	فصل چهارم
۵۷	تجزیه و تحلیل داده ها
۵۸	آمار توصیفی
۵۸	جنسیت
۵۸	وضعیت سنی
۵۹	وضعیت معدل پاسخ دهندگان
۵۹	وضعیت رشته تحصیلی پاسخ دهندگان
۶۴	ارزیابی مدل
۶۵	ارزیابی هر یک از متغیرهای پیش بین
۶۷	منابع