

ذهن آگاهی

(نگاهی به ارتباط آن با اضطراب اجتماعی و تمایز یافتگی خود)

www.ketab.ir

مؤلف: فریبا نصیری شرف

سرشناسه	: نصیری شرف، فریبا
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی (نگاهی به ارتباط با اضطراب اجتماعی و تمایز یافتگی خود)، فریبا نصیری شرف
مشخصات نشر	: تهران: نسیم دانش فردا، ۱۴۰۰.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۴۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ذهن آگاهی (روانشناسی)
موضوع	: Mindfulness(psychology)
رده‌بندی کنگره	: BF637
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۸۶۸۳

انتشارات نسیم دانش فردا (نشر تخصصی روانشناسی)



نام کتاب: ذهن آگاهی (نگاهی به ارتباطان با اضطراب اجتماعی و تمایز یافتگی خود)

نویسنده: فریبا نصیری شرف

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۴۵ هزار تومان

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۳۵-۴۵-۴

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:

۷.....	مقدمه:
۱۱.....	فصل یک: ذهن آگاهی در درمان
۱۱.....	درمان مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۷.....	روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۲۱.....	اثر بخشی مداخلات ذهن آگاهی
۲۷.....	فصل دوم: ذهن آگاهی و اضطراب
۲۷.....	اضطراب اجتماعی
۳۱.....	اختلال اضطراب اجتماعی
۳۴.....	آسیب شناسی اضطراب اجتماعی
۳۵.....	سیر بالینی و پیش آگهی
۳۵.....	نظریه های رفتاری اضطراب اجتماعی
۳۶.....	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی
۳۷.....	نظریه های شناختی اضطراب
۳۸.....	ارزیابی های شناختی
۴۲.....	مفهوم سازی ارزیابی شناختی
۴۴.....	انواع ارزیابی شناختی از اضطراب
۴۵.....	درمان های اضطراب

فصل سوم: تمایز یافتگی خود.....	۴۷
تمایز یافتگی.....	۴۷
تاریخچه تمایز یافتگی خود.....	۵۰
خود تمایز یافته و خود تمایز نیافته.....	۵۱
شکل های مختلف تمایز یافتگی:.....	۵۲
ویژگی های تمایز یافتگی:.....	۵۳
جمع بندی:.....	۵۳
پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۵۵
تمرینات ذهن آگاهی.....	۵۵
تمرین نفس ذهن آگاهی.....	۵۶
تمرین خوردن ذهن آگاهی.....	۵۶
تمرین راه رفتن ذهن آگاهی.....	۵۷
تمرین گوش دادن ذهن آگاهی.....	۵۷
تمرین مشاهده.....	۵۷
تمرین عشق ورزی.....	۵۸
منابع.....	۵۹

مقدمه:

ذهن آگاهی^۱ ابتدا در دانشگاه ماساچوست توسط جان کابات زین^۲ (۱۹۹۲) به کار گرفته شد. بدین صورت که در کلنیک کاهش استرس، به شرکت کنندگان تمرین آرامش ذهنی همراه با ذهن آگاهی می داد. این کوشش ها به شکل گرفتن مدل ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس^۳ انجامید. علاقه به بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر ویژگی های درونی در جمعیت بزرگسال غیربالینی در حال افزایش است. بررسی مقدماتی آموزش حضور ذهن بین شخصی^۴، رویکرد انطباقی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با تاکید بر آگاهی رابطه ای پیشنهاد می کند که آموزش ذهن آگاهی به بزرگسالان سالم با افزایش هوش هیجانی و افزایش روابط اجتماعی، کاهش استرس ادراک شده و اضطراب، همراه است. مداخلاتی که روابط اجتماعی را افزایش می دهند، شاید بطور مثبتی بر رفتارهای بین شخصی تاثیر گذاشته و استرس روان شناختی را کاهش دهد. در حال حاضر رایجترین روش برای استرس، آموزش حضور ذهن مبتنی بر کاهش استرس می باشد، که سابق بر این تحت عنوان برنامه کاهش استرس و تن آرامی شناخته می شد. این روش در ساختار طب رفتاری و برای دامنه وسیعی از افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با استرس و درد مزمن طراحی شد. ذهن آگاهی روشی است که مدت هاست برای کاهش مشکلات زندگی و ناراحتی ها و پریشانی های روان شناختی در گروه بزرگسالان و دانشجویان به کار می رود.

در مورد کاربرد ذهن آگاهی برای دانشجویان با استناد به نظر استفان و همکاران

^۱ mindfulness

^۲ Kabat-Zinn J.

^۳ Mindfulness-based stress reduction (MBSR)

^۴ Interpersonal Mindfulness Training (IMT)

دانشجویان در دانشگاه اغلب خود را در حال ارزیابی بر حسب عملکرد تحصیلی خود می‌بینند و فشار برای برتری مقیاسی مهم در مورد موفقیت آنها در دانشگاه می‌باشد. از این جهت ترس از جمع و ارزیابی منفی به عنوان مولفه شناختی اضطراب اجتماعی عاملی است که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده تجارب هیجانی منفی باشد و احساسات نابسندگی، حقارت و افسردگی را در آنها ایجاد کند. دانشجویان دارای اضطراب بالا به شرایط ارزیابی با نشخوارذهنی و نگرانی از ارزیابی خود پاسخ می‌دهند و از این رو، نمی‌توانند توجه کافی بر موقعیت‌های اجتماعی داشته باشند. یعنی اگر فردی عاطفه منفی پایینی دارد، اتوماتیک وار افکار نشخوارگری دارند. عاطفه منفی یکی از معیارهای عمومی آشفتگی روان شناختی، فراوانی حالات منفی مانند اضطراب، خشم، غمیگنی و ترس است.

براین اساس، همواره والدین، مربیان و همه مسئولان آموزشی و سلامت جامعه، بدنبال یافتن راهکارهای مداخله‌ای، آموزشی و درمانی بوده‌اند تا بتوانند این تغییرات هیجانی- عاطفی را بهتر مدیریت کنند و از باهم‌جاری‌های هیجانی و به دنبال آن اختلالات رفتاری پیشگیری نمایند. در این راستا موریسون (۱۹۷۸) تمایز یافتگی را اینگونه توصیف می‌کند که شخص قادر است تعادلی در روابطش بین کارکرد عقلانی، عاطفی با صمیمیت و خودمختاری برقرار کند. تمایز یافتگی به معنای توانایی فرد برای تفکیک کردن خود از خانواده اصلی در سطح هیجانی و شناختی و ایجاد تعادل در سطح درون روانی و بین فردی وجود خویش است. بر اساس این نظریه حداقل چهار عامل، واکنش‌پذیری عاطفی، گسلس عاطفی، آمیختگی با دیگران و توانایی بدست آوردن جایگاه خود از پیش‌بینی‌کنندگان سطح تمایز یافتگی یک فرد هستند. خودتمایز یافتگی یا تفکیک خود، بعنوان توانایی برقراری تعادل بین خودمختاری هیجانی و عقلانی، صمیمیت و پیوستگی در روابط توصیف می‌شود. از این رو می‌توان گفت به‌کارگیری شیوه‌های آموزشی و مداخلاتی همچون ذهن آگاهی از آن جهت که نظام‌دار هستند، برای افراد مضطرب سودمندند. این کتاب نگاهی دارد به درمان مبتنی

بر ذهن آگاهی و ارتباط آن را اضطراب و تمایز یافتگی خود. امید است این مجموعه بتواند یاری گر پژوهشگران و علاقمندان در حوزه درمان و روانشناسی باشد.

فریبا نصیری شرف

www.ketab.ir