

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در اجتناب شناختی
و ناکوپی خلقی دختران جوان

سیرین مصطفایی
www.ketab.ir

مکان کتاب

تابستان ۱۴۰۰

سرشناسه	: مصطفایی، نسرين، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در اجتناب‌شناختی و ناگوایی خلقی دختران جوان / نسرين مصطفایی.
مشخصات نشر	: زنجان: نیکان کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۶۴۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۷۷] - ۸۳
موضوع	: نارسایی هیجانی -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Alexithymia -- Iran -- Case studies
موضوع	: دختران -- ایران -- روان‌شناسی -- نمونه پژوهی
موضوع	: Girls-- Psychology -- Iran -- Case studies
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Acceptance and commitment therapy-- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	: RC۵۴۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۸۵۷۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فایل

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در اجتناب‌شناختی و ناگوایی خلقی دختران جوان

مؤلف: نسرين مصطفایی

امور فنی: انتشارات نیکان کتاب

طراحی جلد: جعفر سلیمی

چاپ و صحافی: ولیعصر / چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه / قیمت: ۳۰۰۰ تومان / شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۶۴۸-۷



دفتر نشر:

زنجان: پاساژ سبزه میدان، طبقه اول، پلاک ۲۳.

شماره همراه: ۰۹۱۲۲۴۲۵۵۹۴ / تلفکس: ۰۲۴-۳۳۳۳۵۵۴۱-۲

Email: Nikanketab@yahoo.com

حق چاپ محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	ح
فصل اول- کلیات پژوهش	
مقدمه	۱
اهمیت و ضرورت موضوع	۱۰
اهداف کلی و جزئی	۱۲
تعاریف مفهومی و عملیاتی	۱۳
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش	
مقدمه	۱۵
تعریف اجتناب شناختی	۱۶
دلایل اجتناب شناختی	۱۶
شناسایی راهبردهای کنترل اجتناب شناختی با همکاری درمانجو	۱۷
شکل‌های مختلف اجتناب شناختی	۱۸
ناگویی خلقی	۲۱
تاریخچه نارسایی هیجانی	۲۳
مفهوم نارسایی هیجانی	۲۵
کنترل هیجانات	۲۷
مدیریت هیجان‌ها	۲۹
راهبردهای تنظیم شناختی هیجان	۳۰
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)	۳۴

۳۷	 موانع انعطاف پذیری روان شناختی
۴۲	 فرایندهای انعطاف پذیری شناختی
۴۷	 پیشینه پژوهش خارجی
۴۹	 پیشینه پژوهش داخلی
۵۱	 جمع بندی

فصل سوم - روش شناسی پژوهش

۵۵	 مقدمه
۵۵	 جامعه آماری
۵۶	 نمونه ، روش نمونه گیری و ابزار های پژوهش
۵۷	 روایی ، پایایی و پرسشنامه
۵۸	 پکیج درمان
۶۲	 روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم - تجزیه و تحلیل اطلاعات

۶۳	 مقدمه
۶۴	 شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش
۶۸	 آزمون فرضیه ها

فصل پنجم - بحث و نتیجه گیری

۷۱	 مقدمه
۷۱	 تحلیل فرضیه ها
۷۵	 محدودیت های تحقیق و پیشنهاد های کاربردی
۷۷	 منابع فارسی و انگلیسی
۸۵	 پرسشنامه

پیش گفتار

دوره تحصیلی دانشگاه به واسطه حضور عوامل متعدد، می‌تواند دوره‌ای فشارزا باشد. به عبارتی دیگر، ورود به دانشگاه مقطعی بسیار حساس در زندگی نیروهای کارآمد و فعال در هر کشوری است و غالباً با تغییرات عمده‌ای در زندگی فرد، به خصوص در روابط اجتماعی و انسانی آن‌ها همراه است. قرار گرفتن در چنین شرایطی غالباً با فشارها، نگرانی‌های خاص این دوره، توأم بوده، عملکرد و بازدهی افراد و در نهایت، سلامت روانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با توجه به تشدید سطوح استرس در دوره تحصیلات دانشگاهی می‌توان انتظار داشت درصدی از دانشجویان به خصوص دانشجویانی که سطوح بالاتر آسیب‌پذیری را دارا می‌باشند، در معرض خطر ابتلا به بیماریهای روانی خاص قرار می‌گیرند (بساک نژاد، معینی، مهربانی زاده و هنرمند، ۱۳۸۹). یک روش طبیعی و منطقی که انسانها در موقعیت‌های ناراحت‌کننده و دشوار به آن روی می‌آورند، عبارت است از تلاش برای اجتناب از این موقعیت و گریز از آنها این راهبرد برای تعاملاتی که محیط ما را شامل می‌شود، مناسب و اثر بخش است. با این حال تلاش برای اجتناب، سرکوب، یا حذف رویدادهای ذهنی، مانند افکار و هیجان‌ها ممکن است در عمل، سبب تقویت همان ناراحتی یا آزرده‌گی خاطری شود که فرد آن را تجربه می‌کند (لی‌هی، تیرچ و نابولیتانو^۱، ترجمه منصوری راد، ۱۳۹۲). ناگویی خلقی^۲ یک ویژگی شناختی عاطفی است و فرد مبتلا به آن در تنظیم و فهم هیجان‌های خود و دیگران ناتوان است. زمانی که اطلاعات هیجانی نتواند در فرآیند پردازش شناختی ادراک و ارزشیابی گردد، افراد از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی می‌شوند و این ناتوانی باعث مختل شدن سازمان عواطف و شناختهای آنان می‌گردد. وقتی فرد نتواند هیجان‌های خود را به خوبی تخلیه کند و یا احساسات و عواطف خود را به صورت کلامی ابراز کند، جزء روان شناختی ابراز هیجان از جمله در

^۱ Leahy, Trich & Napolhtano
^۲ Alexitimia

افسردگی و اضطراب افزایش می‌یابد. تجربه‌ی علایم جسمی مثل خستگی، درد قفسه‌ی سینه و ناراحتی شکم که از معیارهای تشخیصی اضطراب و افسردگی هستند، باعث محدودیت تجارب هیجانی در فرد شده و مانع ابراز پاسخهای هیجانی مناسب می‌گردند. همچنین علایم اضطرابی و افسردگی به مرور باعث احساس نومییدی و درماندگی و در نتیجه علانم ناگویی خلقی مانند، دشواری در شناسایی و بیان احساسات فرد می‌گردد (ساری جاروی، سالمین و تویکا^۳، ۲۰۰۱). یکی دیگر از مشکلاتی که در شرایط استرس زا به وجود می‌آید ناگویی خنقی است. یکی از مداخلات روانشناختی که هدف نهایی آن دستیابی به یک زندگی مطلوب است، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است^۴، که به اختصار ACT خوانده می‌شود. ACT در اصل یک رفتار درمانی است، موضوع آن عمل است، اما نه هر عملی، بلکه عملی که اولاً ارزش محور باشد. ACT به مراجع کمک می‌کند آنچه واقعاً برایش مهم است، بشناسد و سپس از او می‌خواهد از این ارزش‌ها برای هدایت، تغییرات رفتاری در زندگی استفاده کند. ثانیاً، عملی که ذهن آگاهانه باشد. عملی که با هشیاری و حضور کامل انجام می‌شود، این هوشیاری شامل گشوده بودن نسبت به تجربه و مشارکت کامل در آنچه انجام می‌شود، است (هیز، استروسال و ویلسون^۵، ۲۰۱۰). بنابراین در این کتاب پژوهشی با توجه به اهمیت سلامت روان دانشجویان دختر جوان و اهداف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نقش ناگویی خلقی و اجتناب شناختی در بیماری‌هایی مانند اضطراب و افسردگی و همچنین با توجه به اینکه جستجوهای پژوهشگر در پایگاه داده‌های پژوهشی به بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ناگویی خلقی اجتناب شناختی در بین دختران جوان دانشجو یافت نشد، مولف کتاب در صدد بررسی این مسئله است آیا این درمان بر کاهش اجتناب شناختی و ناگویی خلقی دختران جوان دانشجو مؤثر است؟ امید است نتایج پژوهشی این کتاب مورد استفاده مسئولان تعلیم و تربیت و حوزه روانشناسی قرار گیرد.

مصطفایی مردادماه ۱۴۰۰

^۳ Saarijarvi, Salminen,... & Toikka
^۴ Acceptance and Commitment Therapy
^۵ Hayes, Strosal & Wilson