رابطه ی نشخوار ذهنی با افسردگی

هستی جمال روزگار (دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه تبریز)

h.ruozgar@gmail.com

دکتر هاشمی (هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه تبریز)

چکیده:

هدف این پژوهش تعیین رابطه ی نشخوار ذهنی و افسردگی در دانشجویان بود. در راستای این هدف از جامعه دانشجویان دختر دانشگاه تبریز تعداد ۶۰ نفر به شیوه ی هدفمند انتخاب شدند . برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه ی نشخوار ذهنی نولن هوکسما و مورو و مقیاس خودسنجی افسردگی بک استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از روش رگرسیون چندگانه نشان داد ، بین نشخوار ذهنی و افسردگی رابطه ی مثبت و معنی داری وجود دارد و در این راستا نشخوارذهنی قادر است به طور معنی داری ۷۵ درصد از تغییرات افسردگی را پیش بینی نماید. این یافته تلویحات عملی در مداخلات بالینی دارد. به نحوی که در درمان افراد افسرده می توان بر روی کنترل نشخوارذهنی متمرکز گردید .

کلید واژه : افسردگی ، نشخوار ذهنی ، دانشجویان

مقدمه

افسردگی به عنوان بیماری سرما خوردگی در میان اختلالات روانپزشکی لقب گرفته است (استافر ،۲۰۰۰). این استعاره به شیوع گسترده افسردگی اشاره دارد و احتمال خطر افسردگی در طول زندگی برای زنان ۱۰-۲۵٪ و برای مردان۵-۱۲٪ است (سادوک ،۱۳۸۵). افسردگی شایع ترین اختلال هیجانی می باشد که هزینه های فردی، اجتماعی و اقتصادی زیادی بر افراد وجامعه ی انسانی وارد می کند (کاپلان و سادوک ، ۲۰۰۴). خلق افسرده و احساس عدم لذت نشانه های کلیدی افسردگی است. تقریبا همه ی بیماران افسرده ازکم شدن انرژی شکایت دارند. هشتاد در صد بیماران نیز از مشکلات خواب شکایت می کنند، کاهش اشتها ، عدم تمرکز ، احساس بی ارزشی ، بلاتکلیفی و افکار مربوط به مرگ یا تمایلات خود