

ارتباط نشخوار فکری با کمال گرایی و افسردگی دانش آموزان دختر
سال ششم شهرستان سبزوار

**The relationship between rumination and perfectionism and depression
of sixth year female students in Sabzevar**

Maryam Afsharian

Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University of Shahroud, Secretary of Education.

Email: zeinabpedram52@gmail.com

Elham Dolatabadi

Elham Dolatabadi, Psychotherapist, Mehregan Learning Disorders Center, Shashtmad County, Technical Manager of Khorshid Mental Health Clinic, PhD Student, Neishapour Azad University.

Zahra Ghanbari

Master student of clinical psychology, Shahed University.

مریم افشاریان*

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد
شاهرود.

الهام دولت آبادی

دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد
نیشاپور

زینب پدرام

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک دانشگاه علوم
بهزیستی و توانبخشی واحد تهران

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between rumination and perfectionism and depression in sixth year female students in Sabzevar. Methods: In this study, Beck Depression Inventory 2, Frost Perfectionism Scale (FMPS), Ruminant Response Scale (RRS) were used as research tools. , Standard deviation, Pearson correlation coefficient, regression and path analysis were analyzed. A total of 40 female students in one of Sabzevar schools were selected by simple random sampling and were divided into two experimental and control groups (30 students in each group). The instruments used in the study were the Coldberg Mental Health Test, the Cooper-Smith Self-Esteem Test, and a practical guide to life skills training. Independent group t-test was used to analyze the data. Findings: The findings showed that there is a positive and significant correlation between abnormal

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط نشخوار فکری با کمال گرایی و افسردگی دانش آموزان دختر سال ششم شهرستان سبزوار بود. در این پژوهش از مقیاس افسردگی بک ۲، مقیاس کمال گرایی فراست (FMPS)، مقیاس پاسخ های نشخواری (RRS) به عنوان ابزارهای پژوهش استفاده شد. داده های پژوهش با کمک نرم افزار spss15 و با استفاده از شاخص های آماری میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون و تحلیل مسیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تعداد ۴۰ دانش آموز دختر در یکی از مدارس سبزوار به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. ابزار به کار گرفته شده در پژوهش، آزمون سلامت روان کلدبرگ، آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، از روش آزمون آماری t گروه های مستقل، استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین کمال گرایی نابهنجار، افسردگی و تمامی ابعاد نشخوار فکری (در فکر فرو رفتن، تعمق و حواسپرتی) همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. مقادیر

perfectionism, depression and all aspects of rumination (thinking, contemplation and distraction). There are significant level values. Discussion and Conclusion: According to the research results, there is a direct relationship between rumination with perfectionism and depression in female students.

Keywords: perfectionism, rumination, depression.

سطح معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج پژوهش، بین نشخوار فکری با کمال گرایی و افسردگی دانش آموزان دختر رابطه مستقیم وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: کمال گرایی، نشخوار فکری، افسردگی.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: آبان ۱۴۰۰	پذیرش: دی ۱۴۰۰
-------------------	-------------------	----------------

مقدمه

خلق یک حالت احساسی نافذ و مستمر است که در درون احساس می شود و بر رفتار و درک شخص از دنیا اثر می گذارد. عاطفه تظاهر برونی خلق است. خلق ممکن است به طور طبیعی، بالا یا پائین باشد. شخص سالم طیف وسیعی از خلق ها را تجربه می کند و به همان نسبت مجموعه ای از تجلیات عاطفی نیز دارد. شخص سالم قادر به کنترل خلق و عواطف خود است. اختلالات خلقی گروهی از حالات بالینی هستند که با اختلال خلق، فقدان احساس کنترل بر خلق و تجربه ذهنی ناراحتی شدید همراه هستند. کسانی که خلق بالا دارند (مانی) حالت انبساط خاطر، پرش افکار، کاهش خواب، افزایش احترام به نفس و افکار بزرگ منشانه نشان می دهند. افرادی که خلق پایین دارند (افسردگی) با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی اشتیاهی و افکار مرگ و خودکشی مشخص هستند (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷).

افسردگی اختلالی مزمن و عود کننده است که میزان ابتلا به این اختلال به طور فزاینده ای در نسل جدید در حال افزایش است (هولان و همکاران ۲۰۰۷)، به نقل از نقی زاده، ۱۳۹۰). در اختلال افسردگی میزان نشخوارهای ذهنی فرد درباره ی موضوعات منفی افزایش یافته و بیمار درباره ی وقایع ناخوشایند گذشته، مشغله های ذهنی جاری و درباره ی آینده احساس بدبینانه ای دارد. منظور از نشخوارهای ذهنی، نگرانی، حوا سپرتی، سو گیری های توجه، لغزش های حافظه، سرگردانی ذهنی، رویاپردازی، توجه بر خود، افکار وسواسی و فرایندهای ذهنی مزاحمی هستند که منجر به تداخل در فعالیت های شناختی می شود (کلارک، ۲۰۰۵) با توجه به مسائل ذکر شده و اهمیتی که افسردگی در زندگی فرد و اجتماع دارد، به ضرورت بررسی متغیرهای مختلف موثر در این اختلال می توان پی برد. کمال گرایی (ناپهنجار) با اختلال های روانشناختی زیادی از جمله اختلال های خوردن، وسواس- اجبار، نگرانی، افکار خودکشی، عزت نفس پایین، هراس اجتماعی رابطه دارد. همچنین، می تواند باعث اختلال در کارکرد روزمره و مانع پیشرفت درمانی اختلال های محور I شود. از این رو کمال گرایی نقش مهمی در سبب شناسی و تداوم آسیب های روانی بازی می کند و یکی از عوامل خطر و تداوم بخش افسردگی است. (منصوری، فیضی، ۱۳۹۱).

کمال گرایی با افزایش علایم افسردگی رابطه دارد و پیش بینی کننده ابتلا به دوره افسردگی عمده است (هاریس و همکاران، ۲۰۰۸). کمال گرایی در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنهاست (برنز، ۱۹۸۰). که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است تعریف می شود (فراست، مارتین، لهارت و روزنبلت، ۱۹۹۰).

این تفکرات خود انتقادی خود زمینه ساز اختلال های دیگر از جمله افسردگی می باشد. نشخوار فکری عامل آسیب زایی برای افسردگی می باشد و افراد کمال گرا در معرض این آسیب می باشند، زیرا برای رسیدن به خواسته هایشان به طور بیمارگونه به واریسی افکار خود می پردازند. نشخوار فکری که افکار تکرار شونده منفی می باشند، به عنوان روند مکرر تمرکز بر نشانه های

آشفته‌گی مفهوم سازی شده است و نتایج این نشانه‌ها به عنوان یک عامل خطر جدی برای افسردگی شناخته شده است. مطالعات نشان داده‌اند که نشخوار فکری، و شروع جدید دوره افسردگی اساسی را پیش بینی می‌کند (نولن - هوکسما، ۲۰۰۰). نشخوار فکری در پاسخ به خلق افسرده، نتایج آسیب زایی را به بار می‌آورد. عواطف شدیداً منفی و طولانی، علائم افسرده ساز منفی، حل مسئله ضعیف، انگیزش آسیب دیده، بازداري از رفتارهای موثر، تمرکز و شناخت آشفته، فشار و مشکلات بیشتری شود (لوبومیرسکی و تی کاک، ۲۰۰۳).

افسردگی: افسردگی یک حالت هیجانی است که با غم و نگرانی عظیم، احساس بی ارزشی و گناه، کناره گیری از دیگران، فقدان خواب و اشتها و میل جنسی یا از دست دادن علاقه و لذت نسبت به فعالیت‌های معمول همراه است. توجه و تمرکز برای افراد افسرده خسته کننده است. آن‌ها نمی‌توانند روی گفته‌های سایر افراد و یا آنچه که مطالعه می‌کنند، تمرکز کنند. مکالمه نیز تبدیل به کاری طاقت فرسا می‌شود. این افراد ممکن است پس از مدتی تأمل به آرامی و آهستگی و با واژه‌های اندکی شروع به صحبت کنند. بسیاری از آن‌ها تمایل دارند که تنها در گوشه‌ای بنشینند و ساکت بمانند. گروهی دیگر آشفته‌اند و نمی‌توانند آرام بگیرند. آن‌ها قدم می‌زنند و دستهایشان را به هم گره می‌کنند و به طور ممتد آه و ناله سر می‌دهند یا شکوه می‌کنند. افراد افسرده وقتی با مشکلی مواجه می‌شوند، برای حل آن چیزی به ذهنشان خطور نمی‌کند. افراد افسرده ممکن است بهداشت فردی و ظاهر خود را نادیده بگیرند و شکایت‌های خود بیمار انگارانه بدون هیچ مبنای فیزیکی و جسمی داشته باشند. آن‌ها کاملاً محزون، ناامید و بدون ابتکار هستند و اغلب اوقات ممکن است نگران، مضطرب و دلسرد به نظر برسند. مشکلات مربوط به افسردگی می‌توانند مزمن یا راجعه باشند، در واقع افسردگی به توانایی‌های فرد برای مقابله با امور روزمره زندگی آسیب می‌رساند (DSM-IV-TR؛ انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۰).

نشخوار فکری: یک شیوه پاسخگویی به پریشانی است که به طور تکرار شونده و منفعلانه روی علایم و علت‌ها و پیامدهای پریشانی متمرکز می‌شود (نولن، هوکسما و مورو، ۱۹۹۰).
کمال گرایی: در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و بعضاً دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها (برنز، ۱۹۸۰).

هدف اصلی

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری در رابطه بین کمال گرایی و افسردگی دانش آموزان دختر سال هفتم شهرستان سبزوار است.

فرضیه‌های تحقیق

- ۱- بین نشخوار فکری و تمامی ابعاد آن با افسردگی رابطه وجود دارد.
- ۲- بین نشخوار فکری و کمال گرایی نابهنجار و افسردگی رابطه وجود دارد.

بررسی پیشینه پژوهشی مرتبط با موضوع تحقیق

بخشی سورشجانی (۱۳۸۸)، در پژوهش خود بر دانش آموزان نشان داد که میان کمال گرایی نابهنجار و افسردگی با افت تحصیلی رابطه معنادار و میان کمال گرایی بهنجار و پیشرفت تحصیلی و سلامت روحی نیز رابطه معناداری وجود دارد. همچنین (هاریس و همکاران، ۲۰۱۲) به نتایج مشابهی دست یافتند، آنها دریافتند که از بین ابعاد نشخوار فکری، در فکر فرو رفتن و تعمق به عنوان مولفه‌های نشخوار فکری، میانجی رابطه بین کمال گرایی نابهنجار و علایم افسردگی می‌باشند.

باقری (۱۳۸۹)، به منظور تعیین نقش واسطه ای نشخوار و نگرانی در رابطه بین منبع کنترل با افسردگی و اضطراب، پژوهشی را در میان جمعیت بالینی و غیر بالینی انجام داد و یافته ها نشان داد که منبع کنترل با واسطه گری نشخوار و نگرانی با اضطراب و افسردگی رابطه دارد.

برنز و فدیوا (۲۰۰۲) دریافتند که بین کمال گرایی منفی و نشخوار فکری رابطه معناداری وجود دارد، در حالیکه رابطه ای بین کمال گرایی مثبت و نشخوار فکری وجود ندارد. آنها نتیجه گرفتند که نشخوار فکری یکی از سبک های مقابله ای عمده برای کمال گرایان منفی است.

روش

در این پژوهش پس از گردآوری اطلاعات داده ها طبقه بندی شده و سپس برای تجزیه و تحلیل داده ها، به کمک نرم افزار Spss-15 و با استفاده از شاخص های آمار توصیفی، آزمون همبستگی پیرسون و روش تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر یکی از مدارس در پایه ششم شهرستان سبزوار می باشد که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ به تحصیل اشتغال داشتند. تعداد ۴۰ دانش آموز دختر در یکی از مدارس سبزوار به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. به منظور اندازه گیری متغیرهای موردنظر که شامل کمال گرایی، نشخوار فکری، و افسردگی می باشد از ابزار و وسایل سنجش زیر استفاده گردید. مقیاس کمال گرایی فراست FMPS و مقیاس پاسخ نشخوار فکری RRS مقیاس افسردگی بک BDI-II استفاده شده است.

یافته ها

طرح پژوهش حاضر با توجه به هدف و موضوع آن که بررسی نقش واسطه ای نشخوار فکری در رابطه بین کمال گرایی و افسردگی می باشد، از نوع توصیفی، همبستگی (تحلیل مسیر) می باشد. تحلیل مسیر، تعمیمی از رگرسیون معمولی است استفاده شد.

همبستگی بین نشخوار فکری و ابعاد آن با افسردگی				
	نشخوار فکری	در فکر فرو رفتن	تعمق	حواسپرتی
افسردگی	۰/۵۲۰***	۰/۲۵۴***	۰/۴۲۸***	۰/۶۲۲***
***معنی داری در سطح ۵٪ ***معنی داری در سطح ۱٪				

در جدول بالا مطابق با فرضیه اول بین نشخوار فکری و تمامی ابعاد آن با افسردگی رابطه مستقیم معنی دار در سطح یک درصد ($p < 0/01$) وجود دارد. ابعاد حواسپرتی و در فکر فرو رفتن به ترتیب بیشترین و کمترین شدت رابطه را با افسردگی دارند.

تحلیل رگرسیون برای پیش بینی نشخوار فکری از روی کمال گرایی نابهنجار									
متغیر ملاک	متغیر پیش بین	بتا	t	p	R	R ²	F	df	p
نشخوار فکری	کمال گرایی نابهنجار	۰/۵۲۰	۱۱/۲۹	۰/۰۰۰	۰/۵۲۰	۰/۲۷	۱۲۷/۵۴	۱/۳۴۴	۰/۰۰۰

در جدول بالا بین متغیر پیش بین (کمال گرایی نابهنجار) و متغیر ملاک (نشخوار فکری) رابطه خطی معنی دار در سطح یک درصد وجود دارد و کمال گرایی نابهنجار به طور معنی دار قادر به پیش بینی نشخوار فکری می باشد.

ارتباط مستقیم و غیرمستقیم کمال گرایی نابهنجار و نشخوار فکری بر افسردگی			
متغیرهای تحقیق	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	اثر کل
کمال گرایی نابهنجار	۰/۳۶	۰/۱۵	۰/۵۱
نشخوار فکری	۰/۲۴	-----	۰/۲۴

طبق نتایج بدست آمده در جدول بالا، فرضیه اصلی دو -نشخوار فکری می تواند بین کمال گرایی نابهنجار و افسردگی نقش میانجی را ایفا کند.

نتیجه گیری

اثرات فرساینده نشخوار فکری در کاهش بهزیستی افراد قابل توجه است. از این رو به نظر می رسد که می بایست افزایش توانمندی های تنظیم خواسته ها برای جلوگیری از کمال گرایی به عنوان بخشی از آموزش مهارت های زندگی برای افزایش توانمندی افراد در زندگی، مدنظر قرار گیرد. به همین ترتیب نشخوار فکری می تواند آماجی مناسب در مداخله به منظور کاهش علائم خلقی باشد.

پیشنهادهای

- پیشنهاد می شود که آموزش توقف افکار منفی و استفاده از افکار مثبت جایگزین در سنین کودکی توسط والدین آغاز شود و از طریق آموزش مهارت های تنظیم هیجان در مدارس تکمیل گردد.
- در راستای جلوگیری از به وجود آمدن خلق افسرده و افکار کمال گرایی پیشنهاد می شود که در سنین کودکی و نوجوانی که عادات تثبیت می شوند، والدین و معلمان از تشویق آنها فقط برای بهترین بودن و ارزش گذاری آنها بر اساس رتبه و نمره جلوگیری کنند.

منابع

- [1] Bagheri, S. (1389). Investigating the mediating role of rumination and anxiety in the relationship between control source with depression and anxiety. Master Thesis, University of Tehran.
- [2] Bakhshi Sourshajani, L. (1388). Investigating the relationship between perfectionism and depression and academic performance and the relationship between the two recent variables and the socio-economic status of students at the Islamic Azad University of Behbahan. Educational Research Journal, 19.
- [3] Burns,D.D.(1980).Thr perfectionist script for self defeat.psychology Today,34-51.
- [4] Clarc , m ,. 2005 managing psychosocial impacts of diabetes . practice nursing 16 : 334 – 9
- [5] Frost,S.D.D.,Lahart, C.M.,&Rosen blate,R.(1991).The development of perfectionism,a study of daughters and their parents.Cognitive Therapy and Research,15,469-489.
- [6] Harris, Patrick,W.Carolyn,M.Pepper,Danielle,J.Maack.(2008).The relation Ship
- [7] Zadok, B and Zadok, v. (1388). Summary of Psychiatry: Behavioral Sciences-Clinical Psychiatry Translation: Nosrat A ... Pour Afkari, 10th edition (Volume 2. Tehran: Shahrab)
- [8] Mansoori, A. and Faizi, M. (1391). Abnormal perfectionism, depression and rumination, CD of the articles of the 4th Tehran Psychology Conference. March 2013.
- [9] Nolan - Hoxma, S. (1391). Psychopathology 2, translated by Sirus Sarvagd, first edition, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Fakhra Iran Publications.
- [10] Naghizadeh, A. (1390). Evaluation of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing irrational beliefs and rumination of depressed patients - to obtain a master's degree. Ardabil University.
- [11] Nolen-Hoeksema,S.(2000).The role of rumination in depressive disorders And mixed anxiety,depressive symptoms.Abnormal psychology,109, 504-511.