



۱۵۰۷۱۷۲

روانشناسی افسردگی

مهارت حل مسأله، سبک‌های پاسخ

مؤلف

عبداله گلی‌زاده

نشر آقای کتاب

۱۳۹۶

سرشناسه	: گلی زاده، عبدالله، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی افسردگی (مهارت حل مساله و سبک‌های پاسخ) / مولف عبدالله گلی زاده.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۹۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: افسردگی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Depression, Mental -- Physiological aspects
موضوع	: افسردگی -- درمان
موضوع	: Depression, Mental-- Treatment
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۵۳۷/۴۸،۹ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۳ ۳۲۸

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: روانشناسی افسردگی (مهارت حل مساله و سبک‌های پاسخ)
مؤلف	: عبدالله گلی زاده
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۹۴-۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

بخش اول

فصل اول

۱۱	افسردگی
۱۱	مفهوم افسردگی
۱۲	تاریخچه مطالعه افسردگی
۱۵	علل افسردگی
۱۷	حالات افسردگی
۱۹	انواع اختلالات افسردگی
۲۴	مراحل افسردگی
۲۶	افسردگی در گروه‌های مختلف
۲۹	نشانه‌های افسردگی
۳۱	نظریه‌های افسردگی
۳۳	تشخیص و سنجش افسردگی

فصل دوم

۳۷	حل مسئله
۴۱	انواع مسئله
۴۱	مراحل حل مسئله
۴۲	آموزش حل مسئله
۴۳	فرایند آموزش حل مسئله
۴۴	کاربرد بالینی روش حل مسئله

فصل سوم

۴۷	سبک‌های پاسخ
۴۹	نظریه سبک‌های پاسخ
۵۱	نشخوار ذهنی و تفاوت‌های جنسیتی
۵۲	نشخوار ذهنی و تفاوت‌های فردی

بخش دوم

۵۵	مقدمه
۵۵	بیان مسئله
۵۹	اهمیت مسئله و ضرورت تحقیق
۶۱	پیشینه تحقیق
۶۵	اهداف تحقیق
۶۶	تعریف مفروضه‌های عملیاتی متغیرها
۶۷	روش‌شناسی
۶۹	یافته‌های توصیفی
۷۱	یافته‌های استنباطی
۷۴	تفسیر یافته‌های تحقیق
۷۶	بحث و نتیجه‌گیری
۷۸	پیشنهادها
۷۹	منابع

پیش‌گفتار

افسردگی اختلالی است که دارای پیامدهای فردی و اجتماعی بسیار مهمی است. این اختلال نه تنها با کاهش بهره‌وری، کیفیت زندگی و با افزایش قابل توجه مرگ و میر همراه است. بلکه به دومین عامل آسیب‌رسان به سلامتی در کشورهای در حال توسعه تبدیل شده است. اختلال افسردگی یکی از انواع اختلالات هیجانی است که مؤلفه اصلی آن اندوه است. افراد مبتلا به افسردگی، خلق خود را به صورت غمگین و درمانده توصیف می‌کنند. بی‌علاقگی یا فقدان احساس لذت تقریباً همیشه و دستکم تا اندازه‌ای وجود دارد و هیچ چیز توجه آنان را جلب نمی‌کند. کاهش انرژی، کاهش میل جنسی، تغییرات روانی - حرکتی، احساس بی‌ارزشی و نشخوار فکری از علائم دیگر این بیماری است که در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.

دیدگاه فراشناختی اختلالات هیجانی، سراسر افکار فکری را یکی از مؤلفه‌های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می‌داند. این افکار منفعلانه بوده، جنبه تکراری دارند و بر علایم و نتایج علایم متمرکزند و مانع حل مسئله سازگارانه شده، به افزایش افکار منفی منتهی می‌شوند. گرچه سرکوبی فکر یک شیوه معمول در اختلال افسردگی است برخی از افراد افسرده هستند که از روی تهدید، افکار منفی را نشخوار می‌کنند. این افراد معمولاً معتقدند که نشخوار فکری درباره افکار منفی و احساسات منفی می‌تواند به آنها بصیرت بدهد و این مسئله را تسهیل کند، در صورتی که نشخوار فکری خلق را بدتر کرده، باعث نوسان فرد بین سرکوبی فکر و نشخوار فکری می‌شود. سازمان جهانی بهداشت، بیماری افسردگی را در ردیف چهارم مهم‌ترین و شایع‌ترین مشکلات عمومی در سراسر جهان قرار داده است. این مسئله محدود به زمان و مکان خاص نیست. بلکه واکنشی است در مقابل اضطراب و فشار. حالتی که در هر زمان و مکان برای هر کس روی می‌دهد. مهارت حل مسئله از مباحث اساسی در طبقه علوم روانشناسی است که توجه بسیاری از نهادهای بین‌المللی از جمله سازمان بهداشت جهان را به خود معطوف ساخته است. همچنین موضوعی اساسی است که روانشناسان، جامعه‌شناسان، انسان‌شناسان، جمعیت‌شناسان و بسیاری از صاحب‌نظران علوم مختلف هرکدام با دید خاصی به این موضوع توجه

نمونه و برای ارتقاء کیفیت سلامت روانی بهبود کیفیت زندگی در میان جوامع بشری برنامه‌ها و راهکارهایی ارائه داده‌اند، مهارت حل مسئله شیوه‌ای از برخورد با مشکل بعد وقوع مشکل است که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای طبیعی زندگی مقابله کند، برای جامعه مثمر ثمر باشد و قادر به تصمیم‌گیری و مشارکت جمعی باشد.

در سال‌های اخیر نشخوار ذهنی به عنوان گرایش به افکار منفی تکراری در شروع، تداوم و عود افسردگی، توجه نظری و عملی بسیاری از پژوهشگران را جلب و نشخوار ذهنی به عنوان یک سبک تفکر با مشخصات اصلی افکار تکراری، عود کننده، مزاحم و کنترل ناپذیر است و آنچه مهم ترین مسئله مورد تاکید واقع شده است آموزش مهارت‌های حل مسئله برای اثر گذاری بر روی سبک مقابله با مشکلات می‌باشد.

سبک پاسخ ذهنی نشخوار نوعی پاسخ به پریشانی است که فرد افسرده به طور مکرر و منفعلانه بر علایم پریشانی و علل و عواقب آن تمرکز می‌کند. این افکار به طور غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه فرد را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف و بر احساس افسردگی و علل و عواقب آن متمرکز می‌کند. نشخوار ذهنی ویژگی شناختی اختلالات خلقی است، همان طور که نگرانی، ویژگی شناختی اختلالات اضطرابی است. فردی که تنها می‌نشیند و به اینکه چقدر خسته و بی انگیزه شده فکر می‌کند یا بنگران علایم و نشانه‌هایی است که در شغلش مداخله می‌کند و منفعلانه تمام رویدادهای بد زندگانش را، که باعث افسردگی او شده مرور می‌کند، دچار نشخوار ذهنی است. این افراد به علل و پیامدهای افسردگی خود می‌اندیشند و بیشتر وقت خود را به این موضوع معطوف می‌کنند که چه احساس بدی دارند. به نظر پژوهشگران نشخوار ذهنی یک پدیده پایدار با پیامدهای بالینی جدی است، زیرا یک رابطه قوی با خلق افسرده دارد. مطالعات تجربی و میدانی نشان داده‌اند که افراد دارای نشخوار ذهنی نسبت به افراد فاقد این ویژگی هنگام افسردگی یا کج خلقی، دوره افسردگی طولانیتر و شدیدتری را تجربه می‌کنند و در آینده نیز احتمال بروز حملات افسردگی در آنها (پژوهشگران با استفاده از مقیاس) زیاد است. پاسخهای نشخواری، اثر پاسخهای نشخواری بر خلق غمگین و اختلال افسردگی را به وفور نشان داده‌اند. با این حال، یافته‌های جدید حاکی از آن است که

نشخوارفکری به تنهایی فقط شروع افسردگی را پیش بینی می‌کند و نه طول مدت آن را، اما در تعامل با سبکهای شناختی منفی می‌تواند طول مدت افسردگی را هم پیش بینی کند.

گرچه پژوهش‌های انجام شده در حیطه نشخوار فکری، آن را پیامد خلق افسرده می‌دانند، اما شواهد تحقیقات طولی زمینه‌یابی و مطالعات روی افرادی که قبلاً افسرده بوده‌اند نشان می‌دهد نشخوار ذهنی یک ویژگی ناشی از تفاوت‌های فردی پایدار است و به نظر می‌رسد مکانیزم‌های زیردانی داشته باشد که برخی افراد را مستعد ابتلا به آن می‌سازد به طوری که در پژوهشهای اخیر بعضی از نقایص شناختی مربوط به لب‌پیشانی، مثلاً انعطاف‌ناپذیری شناختی یا درجاماندگی در سبب نشخوار ذهنی مورد توجه قرار گرفته برای مثال، مارتین، ارن و بون در پژوهشی نشان دادند افرادی که از لحاظ شناخت انعطاف‌ناپذیرند، هنگام ناراحتی به نشخوار ذهنی روی می‌آورند و نیرو و توان شناختیشان را بر نشخوار، که پاسخی تکراری و غیر سودمند برای فرد به ارمغان می‌آورند، متمرکز می‌کنند انعطاف‌ناپذیری شناختی به این دلیل که ممکن است فرایند تغییر توجه فرد را از بخش‌ها و شکلاتش به فعالیتها و موضوعات لذتبخش دشوار کند، می‌تواند باعث افزایش نشخوارفکری شود؛ به طوری که در پژوهشهای مختلف به رابطه بین نشخوار ذهنی و انعطاف‌ناپذیری توجه شده است. برای مثال، دیویس و نولن هاکسما در پژوهشی نشان دادند که در آزمون دسته‌بندی کاربرها، عملکرد پایین‌ترین خطای درجاماندگی افراد دارای نشخوار ذهنی بیشتر از افراد عادی بوده و زمان بیشترین را صرف تکمیل تمرین می‌کنند و سرعت روانی حرکتی آنها نیز کمتر از افراد عادی است. به‌این ترتیب انعطاف‌ناپذیری شناختی می‌تواند تسهیل‌کننده نشخوار ذهنی باشد، پس ممکن است افراد نشخوارکننده نیز نقایصی را نشان دهند. از طرف دیگر، نتایج پژوهشهایی که تاکنون در بررسی عملکرد شناختی و عصب روانشناختی افراد افسرده به جنسیت توجه خاصی نشان داده‌اند جنسیت را در پاسخ افراد به آزمون ویسکانسین مؤثر دانسته و اظهار داشته‌اند که زنان بیش از مردان به نشخوار ذهنی گرایش دارند همچنین، نتایج پژوهشها نشان می‌دهد که افراد دارای نشخوار ذهنی مشکل خود را حل نشدنی می‌دانند. روش حل مسئله نوعی درمان روانشناختی است و برای مقابله با برخی از مشکلات و ناسازگاری‌های روانشناختی و بخصوص افسردگی بکار می‌برد.

کتاب حاضر در ۲ بخش تهیه گردیده است. بخش اول شامل تعریف مفاهیم افسردگی، مهارت حل مساله، سبک‌های نشخوار ذهنی و تحریف ذهنی و انواع نظریه‌ها و مفاهیم مرتبط با آنها پرداخته شده و در بخش دوم تحقیق نگارنده در زمینه بررسی بررسی اثر بخشی مهارت حل مسئله بر سبک‌های نشخوار ذهنی و تحریف ذهنی بیماران مبتلا به افسردگی شهر تبریز جهت آشنایی بیشتر با موضوع مورد مطالعه ارائه گردیده است.

امید است مطالب این کتاب مورد توجه و بهره برداری علاقمندان این حوزه قرار گیرد.

تشکر

کتاب پیش‌رو نتایج مطالعات منابع داخلی و خارجی نگارنده است. به جاست از جناب آقای دکتر حسین لطفی نیا، ناصر راهنمایی‌های بی‌دریغ و دلسوزانه شان تشکر و قدردانی کنیم.

عبداله گلی‌زاده