

پذیرش و تعهد و آثار آن  
بر کاهش افسردگی دختران

مریم واشقانی فراهانی



|                     |                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : واشقانی فراهانی، مریم، ۱۳۶۷-                                                |
| عنوان و نام پدیدآور | : پذیرش و تعهد و آثار آن بر کاهش افسردگی دختران/نویسنده مریم واشقانی فراهانی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: انتشارات حانون، ۱۳۹۹.                                                |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۰ص.: جدول، نمودار (رنگی).                                                 |
| شابک                | : 978-622-6171-98-4                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                        |
| یادداشت             | : کتابنامه : ص. [۹۱] - ۱۰۰.                                                   |
| موضوع               | : درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد -- ایران -- گزارش های بالینی                    |
| موضوع               | : Acceptance and commitment therapy-- Iran-- Case studies                     |
| موضوع               | : افسردگی در زنان -- ایران -- نمونه پژوهی                                     |
| موضوع               | : Depression in women -- Iran -- Case studies                                 |
| موضوع               | : افسردگی در نوجوانان -- ایران -- درمان های جایگزین -- نمونه پژوهی            |
| موضوع               | : Depression in adolescence -- Alternative treatment -- Iran -- Case studies  |
| رده بندی کنگره      | : RC ۲۸۰                                                                      |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۶/۸۰۴۳۵                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۱۰۲۳۱                                                                      |



## پذیرش و تعهد و آثار آن بر کاهش افسردگی دختران

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: مریم واشقانی فراهانی

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۷۱-۹۸-۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال



۹ ..... فصل اول: کلیات

۱۱ ..... مقدمه

۱۸ ..... اهمیت و ضرورت موضوع

۲۰ ..... تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

۲۰ ..... تعاریف مفهومی

۲۰ ..... تعریف عملیاتی

۲۱ ..... فصل دوم: افسردگی و علل آن

۲۳ ..... پیشینه نظری

۲۳ ..... افسردگی

۲۳ ..... مبانی نظری افسردگی

۲۶ ..... مدل شناختی افسردگی بک

۲۸ ..... علل و عوامل بروز افسردگی

۲۸ ..... رویکردها و دیدگاه‌ها در مورد علل افسردگی

۲۸ ..... ۱- نظریه‌های زیست‌شناختی

۲۹ ..... ۲- دیدگاه روان‌پویایی

- ۳- دیدگاه اصالت وجودی..... ۲۹
- ۴- نظریه یادگیری..... ۳۰
- ۵- نظریه شناختی..... ۳۰
- ۶- پردازش اطلاعات..... ۳۱
- انواع اختلال‌های افسردگی..... ۳۲
- ۱- افسردگی عمده (ملانکولیک)..... ۳۲
- ۲- افسردگی توام با اضطراب..... ۳۲
- ۳- افسردگی عمده عود کننده نوع شبه یک قطبی..... ۳۲
- ۴- اختلال دو قطبی..... ۳۳
- ۵- اختلال سبک و تیمیک و حالات فرعی دیستیمیک (افسرده خویی)..... ۳۳
- نظریات روان‌شناسی در مورد افسردگی..... ۳۴
- علل زیست شناختی افسردگی..... ۳۶
- علل روانی - اجتماعی..... ۳۷
- شیوع و علائم افسردگی..... ۳۸
- نظام حسی..... ۳۸
- وضعیت ظاهری..... ۳۸
- ملاک‌های DSM-IV-TR در مورد افسردگی اساسی..... ۳۸
- درمان افسردگی..... ۴۰
- پایه و اساس افسردگی..... ۴۱
- روش‌های مواجهه با افسردگی..... ۴۲
- ۱- رابطه صمیمانه..... ۴۲
- ۲- اطمینان بخشی..... ۴۳
- ۳- شناخت خویشتن..... ۴۴
- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد..... ۴۴
- فرآیندهای زیر بنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد..... ۴۴
- ۱- پذیرش..... ۴۵
- ۲- گسلش شناختی..... ۴۷
- ۳- خود به عنوان زمینه..... ۴۸

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| ۴۸ | ۴- ارتباط با زمان حال                                            |
| ۴۹ | ۵- ارزش‌ها                                                       |
| ۵۰ | ۶- عمل متعهدانه                                                  |
| ۵۱ | نظریه آسیب‌شناسی روانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد               |
| ۵۱ | ۱- انعطاف ناپذیری روانشناختی                                     |
| ۵۱ | ۲- آمیختگی شناختی                                                |
| ۵۲ | ۳- اجتناب تجربه‌ای                                               |
| ۵۶ | نظریه تحلیل رفتار متقابل                                         |
| ۵۷ | مبانی نظری نظریه تحلیل رفتار متقابل                              |
| ۵۷ | الگوی حالات نفسانی                                               |
| ۶۱ | موقعیت‌های روانی و طرح‌های زندگی                                 |
| ۶۲ | آسیب‌شناسی روانی در تحلیل رفتار متقابل                           |
| ۶۳ | الف) آسیب‌شناسی ساختاری                                          |
| ۶۳ | ب) آسیب‌شناسی کارکردی                                            |
| ۶۴ | هدف درمان در تحلیل رفتار متقابل                                  |
| ۶۴ | فرآیند گروهی در رویکرد تحلیل رفتار متقابل                        |
| ۶۵ | مطالعات انجام شده در این زمینه                                   |
| ۶۵ | داخلی                                                            |
| ۶۷ | خارجی                                                            |
| ۶۹ | فصل سوم: فرایند پیش‌بینی اتفاقات و احتمالات بر اساس داده‌های فرد |
| ۷۱ | مقدمه                                                            |
| ۷۱ | اطلاعات توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی                             |
| ۷۶ | تحلیل توصیفی داده‌ها                                             |
| ۷۷ | یافته‌های استنباطی                                               |
| ۷۷ | پیش‌شرط استفاده از آزمون‌های پارامتری                            |
| ۷۹ | فرضیه‌ها                                                         |

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| فرضیه اصلی.....                                                                                         | ۷۹ |
| فرضیه فرعی اول: آموزش گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش نشانگان افسردگی دختران موثر است.....          | ۸۰ |
| فرضیه فرعی دوم: آموزش گروهی مبتنی بر رفتار متقابل (TA) در کاهش نشانگان افسردگی دختران موثر است.....     | ۸۱ |
| نتیجه‌گیری.....                                                                                         | ۸۲ |
| بررسی یافته‌های توصیفی.....                                                                             | ۸۲ |
| نتیجه‌گیری از یافته‌ها.....                                                                             | ۸۴ |
| فرضیه‌های اصلی.....                                                                                     | ۸۴ |
| مقایسه اربخش آموزش گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و تحلیل رفتار متقابل بر کاهش نشانگان افسردگی دختران..... | ۸۴ |
| فرضیه فرعی اول: آموزش گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد در کاهش نشانگان افسردگی دختران موثر است.....          | ۸۵ |
| فرضیه فرعی دوم: آموزش گروهی مبتنی بر رفتار متقابل (TA) در کاهش نشانگان افسردگی دختران موثر است.....     | ۸۷ |

## منابع و مأخذ..... ۹۱

|                    |    |
|--------------------|----|
| منابع فارسی.....   | ۹۱ |
| منابع انگلیسی..... | ۹۶ |