

روابط بین باورهای غیر منطقی
با افسردگی دانش آموزان

www.ketab.ir

تألیف
شیما لیاقت



۱۴۰۰

سرشناسه	:	لیاقت، شیما / ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور	:	روابط بین باورهای غیر منطقی با افسردگی دانش آموزان
مشخصات نشر	:	تفکر آینده / تهران / ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۶۴ ص. ۱۷*۲۴
شابک	:	978-622-7081-87-9
وضعیت فهرست نویسی	:	لیا
موضوع	:	شاگردان -- روان شناسی
موضوع	:	Students -- Psychology
موضوع	:	Case studies
موضوع	:	امید -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Hope -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۸۲۹۴ش/۶۳QA
رده بندی دیویی	:	۷۶/۵۱۰
شماره کتابشناسی ملی	:	7729175

حقوق مادی و معنوی برای انتشارات و مؤلف محفوظ است و هر گونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد

عنوان کتاب

روابط بین باورهای غیر منطقی با افسردگی دانش آموزان

که تألیف شیما لیاقت
 که ناشر تفکر آینده ساز
 که شمارگان ۱۰۰۰ جلد
 که نوبت چاپ اول، ۱۴۰۰
 که قیمت ۴۶ هزار تومان

ISBN: 978-622-7081-87-9

فهرست

۷	مقدمه
۹	بیان مسئله
۱۹	تعاریف واژه ها
۲۱	عقاید و باورهای منطقی و غیر منطقی
۲۶	نظریه عقلانی- عاطفی الیس
۲۷	نظریه الیس در مورد شخصیت
۲۸	نظریه A-B-C شخصیت
۲۹	نظریه الیس در مورد ماهیت انسان
۳۰	مفهوم بیماری روانی در نظریه الیس
۳۵	افسردگی
۳۶	تشخیص افسردگی در نوجوانان
۳۹	شیوع افسردگی در نوجوانان
۳۹	شیوع بر اساس سن
۴۰	شیوع بر اساس جنس
۴۱	نظریه های افسردگی
۴۲	الگوی زیستی افسردگی
۴۲	الگوی روان پویایی افسردگی
۴۴	الگوهای شناختی افسردگی
۴۵	نظریه شناختی بک در مورد افسردگی
۴۵	سه گانان شناختی
۴۷	خطاهای منطق
۴۸	الگوی درماندگی آموخته شده افسردگی
۴۹	انتسابها در درماندگی انسان
۵۹	منابع و مآخذ

مقدمه

نوجوانی یک دوره انتقالی از وابستگی کودکی به استقلال و مسئولیت پذیری جوانی و بزرگسالی است به عبارتی نوجوانی رهایی از وابستگیهای کودکانه به والدین و بزرگسالان و دستیابی به استقلال و خودکفایی در عرصه های گوناگون زندگی است. به طور کلی فرایند انتقال از کودکی به بزرگسالی، دشوار و پر کشمکش است. نوجوانان از یک سو با سرعت بی سابقه ای بلوغ جسمی و جنسی را می گذرانند و از سوی دیگر خانواده و فرهنگ و جامعه از او می خواهند تا مستقل باشد، روابط جدیدی را با همسالان و بزرگسالان برقرار کند و آمادگیها و مهارتهای لازم را برای زندگی شغلی و اجتماعی به دست آورد (لطف آبادی، ۱۳۸۵، ۱۳).

هر نوجوانی در زندگی خود با مجموعه ای از چالشها مواجه است، از رویارویی با تغییرات جسمی و هورمونی دوران نوجوانی گرفته تا جدایشدن از والدین و پیدا کردن هویت متمایز خود. این تکالیف چالش انگیز معمولاً موجب بروز دوره های کوتاهی از اندوه که نشانه آن اشک آلود بودن، افسردگی، منفی گرایی و گاه گاهی خصومت است، کاملاً بهنجار است. اما داشتن دوران نوجوانی پر آشوب، در واقع بخشی مهم و ضروری از بزرگ شدن فرد است (پارسا، ۱۳۸۴، ۷۷).

از این رو نوسانهای عاطفی، یکی از بزرگترین مشخصه های این دوره است. به همین علت، اگر نوجوانان در اثر بی اعتمادی و عدم اطمینان نسبت به انتقاد دیگران حساس می شوند، جای تعجب نیست. اگر چه نوجوانان گاهی امیدوار و گاهی مأیوس و ناامید است، اما در مجموع غلبه و برتری با احساسات نامطبوع و منفی است؛ یعنی حالت نومییدی همچون امواج خروشان او را احاطه و به راحتی و آسانی دلسرد می کند. نوجوان در این

شرایط حالت غریقی را دارد که برای رهانیدن خود از این امواج، به هر وسیله ای متوسل می شود (شرفی، ۱۳۸۳، ۱۱۸).

نوجوانی، دوره ای است که حیات انفعالی (عاطفی) میدان وسیعتری برای عمل می یابد و نوجوان از این حیث آماده بروز عکس العملهای هیجانی و عاطفی شدید است؛ به عبارت دیگر بین ضربه هیجان و عکس العملی که از آن ضربه در نوجوان به وجود می آید، تناسب چندانی وجود ندارد و عکس العمل ها معمولاً قویتر و حادثر از ضربه های هیجانی است. به زبان ساده تر، در این دوره، «حساسیت»ها، به «خود گرفتن»ها و «زودرنجی»ها بیش از هر دوره دیگری شخصیت نوجوان را تحت تأثیر قرار می دهند و این جنبه از شخصیت او نمایانتر و مشخصتر جلوه می کند (شرفی، ۱۳۸۳، ۱۱۵).

حال آنچه که نوجوان را از خانه به جامعه انتقال می دهد، حائز اهمیت فراوان است و چنانچه این مرحله انتقالی با موفقیت طی شود، در آینده او تأثیر مثبت فراوانی دارد و هرگونه تجربیات نامطلوب در این زمینه در حیات اجتماعی و تأثیر نامطلوبی به جا خواهد گذاشت. مدرسه به منزله پلی است که نوجوان را با جامعه مربوط می کند (شرفی، ۱۳۸۳، ۲۷۹).

برای همه آنهايي که به نحوی با نوجوانان سر و کار دارند، پاسخ به این سؤال مهم است که چه رفتاری را باید با نوجوانان در پیش بگیرند. «نگرش»ها و «بینش»ها هستند که «روش»ها را می آفرینند و هر شیوه رفتاری «برایند» چشم اندازهای ما نسبت به آن موضوع است. از این رو برای دستیابی به اصول صحیح رفتار با نوجوانان، ابتدا نیازمند شناخت علمی آنها هستیم. این مرحله خود، کلید حل بسیاری از معضلات دوران نوجوانی است. لذا با شناخت ابعاد روحی نوجوان، فضایی که با ابرهای سنگین و تیره بر

روابط نوجوان و دیگران سایه افکنده، به روشنی می گراید و واقع بینی، جایگزین بدبینی شده و حسن تفاهم، به جای سوء تفاهم بر این روابط حاکم می شود. بی تردید شناخت، همدلی می آفریند و در پرتو آن، می توان به دنیای درون نوجوان نفوذ نمود و صبورانه و مسالمت آمیز به ایجاد دگرگونی همت گماشت و شخصیتی متکی بر تفاهم و اطمینان متقابل را بنیان نهاد و استوار ساخت. شناخت اصولی و علمی این مرحله، ما را از درمان به پیشگیری هدایت می کند. آگاهی از پیچ و خم های این مرحله دشوار، به مربیان و والدین قدرت پیش بینی، برنامه ریزی و پیشگیری از مشکلات را می بخشد (شرفی، ۱۳۸۳، ۱۸).

بیان مسئله

نوجوانی، پیشرفت های شناختی سرنوشت سازی را به همراه دارد، رشد تفکر کار آمد که به طور فزاینده ای پیچیده می شود و به تغییرات چشمگیر در نحوه ای که نوجوانان خود، دیگران، و دنیا را در نظر می گیرند، منجر می شود (سید محمدی، ۱۳۸۸، ۴۳).

با توجه به نقش جوانان و نوجوانان در سرنوشت هر جامعه ای اهمیت به سلامت جسمی و روانی این قشر ضروری به نظر می رسد. در مقایسه با کودکان، نوجوانان از نظر جسمانی بالغ تر، از نظر توانایی های شناختی ماهرتر، از نظر شخصیتی کامل تر و از نظر اجتماعی مهارت های اثر بخش تری دارند (بیابانگرد، ۱۳۸۹، ۱۷).

بیابانگرد بر اساس مطالعات خود بر این باور است دانش آموزان هنگامی که آمادگی ذهنی، جسمی و روانی داشته باشند بهتر می توانند یاد بگیرند و بهتر آموخته های خود را نظم می