

نشانیگان روان شناختی

(انسوز، اضطراب و افسردگی)

تألیف:

آزاده شریفی نیا، مجتبی ملکی، زهرا گل محمدی

سیرشناسه	:	شریفی نیا، آزاده، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	:	نشانیان روان‌شناختی (استرس، اضطراب و افسردگی) / تألیف آزاده شریفی نیا، مجتبی ملکی، زهرا گل محمدی.
مشخصات نشر	:	تهران: منشور سمیر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۲۱ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۶۷-۲۷۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
پادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	فشار روانی (Stress (Psychology)
موضوع	:	فشار روانی - درمان (Stress (Psychology) - Treatment
موضوع	:	اضطراب (Anxiety
موضوع	:	اضطراب - درمان (Anxiety -- Treatment
موضوع	:	افسردگی (Depression, Mental
موضوع	:	افسردگی - درمان (Depression, Mental-- Treatment
شناسه افزوده	:	ملکی، مجتبی، ۱۳۵۶
شناسه افزوده	:	گل محمدی، زهرا، ۱۳۵۱
بندی کنکره	:	۱۳۹۷ ف/۵BF575
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۹۰۲۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۰۳۳۵۵



نشانیان روان‌شناختی

(استرس، اضطراب و افسردگی)

تألیف: آزاده شریفی نیا، مجتبی ملکی، زهرا گل محمدی

ناشر: منشور سمیر

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۹۷

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۷-۲۷۷-۱

ناظر فنی چاپ: مهدی فینی

www.manshoorsamir.ir

حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات منشور سمیر

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آن‌ها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۳
فصل اول: استرس.....	۱۵
۱-۱. تاریخچه استرس.....	۱۷
۲-۱. تعریف استرس.....	۱۸
۳-۱. منابع استرس.....	۲۰
۱-۳-۱. استرس‌های ناشی از شکار.....	۲۱
۲-۳-۱. استرس‌های ناشی از مسائل اجتماعی.....	۲۱
۳-۳-۱. استرس‌های ناشی از شرایط خانوادگی.....	۲۲
۴-۳-۱. مهاجرت.....	۲۲
۴-۱. علائم استرس.....	۲۳
۱-۴-۱. علائم جسمانی.....	۲۳
۲-۴-۱. علائم روانی و رفتاری.....	۲۴
۵-۱. انواع استرس.....	۲۶
۱-۵-۱. طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر شدت و فراوانی.....	۲۶
۲-۵-۱. طبقه‌بندی استرس‌ها از نظر کیفیت.....	۲۷
۳-۵-۱. طبقه‌بندی استرس‌های از نظر مدت.....	۲۸
۶-۱. نظریه‌ها و الگوهای استرس.....	۲۸
۱-۶-۱. نظریه روان تحلیل گری.....	۲۸
۲-۶-۱. نظریه ضعف جسمانی.....	۲۹
۳-۶-۱. نظریه تکوین و تعادل خودکار.....	۳۰
۴-۶-۱. نظریه پردازش اطلاعات.....	۳۰
۵-۶-۱. الگوی فرهنگی اجتماعی.....	۳۱

- ۳۲..... ۶-۶-۱. الگوی مذهبی.....
- ۳۳..... ۷-۶-۱. الگوی روان‌تنی.....
- ۳۴..... ۸-۶-۱. الگوی واکنش حفاظتی.....
- ۳۵..... ۹-۶-۱. الگوی پاسخ فیزیولوژیکی.....
- ۳۶..... ۱۰-۶-۱. الگوی بیوشیمی.....
- ۳۸..... ۱۱-۶-۱. الگوی دوهزنوند.....
- ۳۹..... ۱۱-۶-۱. الگوی متغیرهای روان‌شناختی و اختلال‌های جسمانی.....
- ۴۲..... ۷-۱. پیامدها و عوارض استرس.....
- ۴۲..... ۱-۷-۱. پیامدهای روانی.....
- ۴۳..... ۱-۱-۷-۱. اختلال استرس پس از تروما.....
- ۴۳..... ۲-۱-۷-۱. بیماری هانگ‌گر.....
- ۴۴..... ۳-۱-۷-۱. فرسودگی شغلی.....
- ۴۵..... ۲-۷-۱. پیامدهای فیزیکی استرس.....
- ۴۵..... ۱-۲-۷-۱. بیماریهای قلبی - عروقی.....
- ۴۶..... ۲-۲-۷-۱. بیماریهای دستگاه گوارش.....
- ۴۷..... ۳-۲-۷-۱. بیماریهای اسکلتی - عضلانی.....
- ۴۸..... ۴-۲-۷-۱. اختلالات سیستم ایمنی و سرطان‌زایی.....
- ۴۹..... ۵-۲-۷-۱. صدمات و حوادث.....
- ۵۰..... ۶-۲-۷-۱. بیماریهای دیگر.....
- ۵۰..... ۳-۷-۱. پیامدهای رفتاری.....
- ۵۱..... ۸-۱. مقابله با استرس.....
- ۵۳..... ۹-۱. کارکردهای مقابله.....
- ۵۳..... ۱۰-۱. راهبردهای مقابله با استرس.....
- ۵۴..... ۱-۱۰-۱. راهبرد مقابله مسئله مدار.....
- ۵۶..... ۲-۱۰-۱. راهبرد هیجان مدار.....
- ۵۸..... ۱۱-۱. موضع‌گیری‌های نظری در خصوص ایمن‌سازی در مقابل استرس.....

۶۰	۱-۱۱-۱. مرحله اول: مفهوم سازی
۶۱	۱-۱-۱۱-۱. عوامل مربوط به رابطه درمانگر و مراجع
۶۲	۲-۱-۱۱-۱. گردآوری اطلاعات و جمع بندی
۶۲	۳-۱-۱۱-۱. مصاحبه
۶۳	۴-۱-۱۱-۱. یادآوری بر اساس تصویرسازی ذهنی
۶۳	۵-۱-۱۱-۱. خود رنگری
۶۴	۶-۱-۱۱-۱. ارزشهای رفتاری
۶۵	۷-۱-۱۱-۱. آزمون روانی
۶۵	۸-۱-۱۱-۱. فرایند مفهومی سازی
۶۶	۱-۱۱-۲. مرحله دوم) اکتساب و تمرین مهارت ها
۶۷	۱-۱۱-۳. آموزش آرامش دهی
۶۹	۱-۱۱-۲. راهبردهای شناختی
۷۱	۱-۱۱-۳. روش خودآموزی
۷۲	۱-۱۱-۴. آموزش حل مسئله
۷۳	۱-۱۱-۵. انکار
۷۴	۱-۱۱-۶. پرت کردن حواس
۷۶	۱-۱۱-۳. مرحله سوم) کاربرد و پیگیری مستمر
۷۶	۱-۱۱-۳. تمرین تصویرسازی ذهنی
۷۸	۱-۱۱-۲. تمرین رفتاری
۷۸	۱-۱۱-۳. سرمشق گیری
۷۸	۱-۱۱-۴. نقش گزاری
۷۸	۱-۱۱-۵. مواجهه تدریجی در واقعیت
۷۹	۱-۱۱-۶. پیگیری از عود
۸۰	۱-۱۱-۷. پیگیری مستمر
۸۰	۱-۱۲. مدل های مقابله با استرس
۸۰	۱-۱۲-۱. مدل مبتنی بر محرک

- ۱-۱۲-۲. مدل مبتنی بر پاسخ..... ۱
- ۱-۱۲-۳. مدل تعاملی..... ۱
- ۱-۱۳-۱. روش‌های ارزیابی استرس..... ۲
- ۱-۱۳-۱. روش روان فیزیولوژیکی..... ۳
- ۱-۱۳-۲. روش بیوشیمی..... ۳
- ۱-۱۳-۳. روش‌های ارزیابی رفتاری..... ۵
- ۱-۱۳-۱. مشاهده رفتار..... ۵
- ۱-۱۳-۲. خود گزارشدهی..... ۶
- ۱-۱۳-۴. روش‌های ارزیابی شناختی..... ۷
- ۱-۱۳-۴. عوامل جدیت شناختی..... ۸
- ۱-۱۴-۱. ابزارهای ارزیابی استرس..... ۹
- ۱-۱۴-۱. پرسشنامه عوامل تنش..... ۹
- ۱-۱۴-۲. پرسشنامه نشانگان استرس..... ۱
- ۱-۱۴-۳. پرسشنامه راه‌های مقابله با استرس..... ۲
۷. فصل دوم: اضطراب..... ۷
- ۱-۲. تاریخچه اختلال اضطراب..... ۹
- ۲-۲. تعریف اضطراب..... ۰
- ۳-۲. انواع اضطراب..... ۰
- ۴-۲. ویژگی‌های اضطراب..... ۰
- ۵-۲. سبب‌شناسی اضطراب..... ۳
- ۱-۵-۲. عوامل زیست‌شناختی و جسمی..... ۳
- ۲-۵-۲. عوامل محیطی و اجتماعی..... ۳
- ۳-۵-۲. عوامل ژنتیکی و ارثی..... ۴
- ۶-۲. انواع اختلالات اضطرابی..... ۴
- ۱-۶-۲. اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر..... ۴
- ۲-۶-۲. اختلال هراس..... ۶

۱۰۷.....	۲-۶-۳. ترس‌های ساده یا اختصاصی.....
۱۰۷.....	۲-۶-۴. اختلال اضطراب اجتماعی.....
۱۰۸.....	۲-۶-۵. اختلال وسواس.....
۱۰۸.....	۲-۶-۶. اختلال تنش‌زای پس از رویداد.....
۱۰۹.....	۲-۷-۷. مدل‌ها و الگوهای نظری اضطراب و اختلالات آن.....
۱۰۹.....	۲-۷-۱. مدل یکپارچه‌شد.....
۱۰۹.....	۲-۷-۲. مدل مبتنی بر پذیرش.....
۱۱۱.....	۲-۷-۳. دیدگاه رفتاری.....
۱۱۱.....	۲-۷-۴. دیدگاه شناختی.....
۱۱۲.....	۲-۷-۵. الگوی بک؛ امری و گرین برگ (۱۹۸۸)؛ باورهای ناکارآمد.....
۱۱۲.....	۲-۷-۶. الگوی دبی و هیمبرگ (۱۹۹۷). تفاوت بین بازنمایی ذهنی از خود و استانداردهای
۱۱۳.....	مورد انتظار دیگران.....
۱۱۴.....	۲-۷-۷. الگوی کلارک و ورنر (۱۹۹۵)؛ نقل از کلارک و هماتوس، ۲۰۱۲)؛ تمرکز بر خود و
۱۱۴.....	رفتارهای ایمنی.....
۱۱۷.....	۲-۸-۸. روش‌های ارزیابی اختلالات اضطرابی.....
۱۱۷.....	۲-۸-۱. مصاحبه تشخیصی.....
۱۲۰.....	۲-۸-۲. مصاحبه‌های تشخیصی با ساختار.....
۱۲۲.....	۲-۸-۳. پرسشنامه‌های خودگزارشی.....
۱۲۴.....	۲-۸-۳-۱. مقیاس تجدیدنظر شده اضطراب آشکار کودکان.....
۱۲۴.....	۲-۸-۳-۲. سیاهه اضطراب حالت - صفت کودکان.....
۱۲۴.....	۲-۸-۳-۳. مقیاس چندبعدی اضطراب کودکان.....
۱۲۵.....	۲-۸-۳-۴. سیاهه اضطراب و فوبی اجتماعی برای کودکان.....
۱۲۷.....	۲-۸-۴. ابزارهای رفتاری.....
۱۲۸.....	۲-۹-۹. پیامدهای اضطراب.....
۱۲۸.....	۲-۹-۱. افزایش فشارخون و بیماری قلبی.....
۱۲۸.....	۲-۹-۲. سرطان.....

۲۹	۲-۹-۳. مسائل معده و روده.....
۲۹	۲-۹-۴. سردرد و کمردرد.....
۲۹	۲-۹-۵. بیماری‌های ریوی و مسائل جلدی.....
۳۰	۲-۱۰-۱. اهداف درمان اضطراب.....
۳۱	۲-۱۱-۱. رویکردهای درمانی اضطراب و اختلالات اضطرابی.....
۳۱	۲-۱۱-۱. درمان آدلری.....
۳۴	۲-۱۱-۲. درمان شناختی-رفتاری اضطراب.....
۴۱	۲-۱۱-۳. رویکرد درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر واحد پردازش‌های.....
۴۳	۲-۱۱-۴. رویکرد درمانی قصه‌گویی.....
۴۴	۲-۱۱-۵. مثال درمانی.....
۴۵	۲-۱۱-۶. درمان عقده‌های - میجانی - رفتاری.....
۴۶	۲-۱۱-۷. مشاوره رفتاری.....
۴۶	۲-۱۱-۸. مشاوره خانوادگی رویکردهای سیستمی، نظام نگر.....
۴۸	۲-۱۱-۹. نمایش درمانگری.....
۵۲	۲-۱۱-۱۰. آموزش جرأت ورزی.....
۵۵	فصل سوم: افسردگی
۵۷	۳-۱. تاریخچه افسردگی.....
۵۷	۳-۲. تعریف افسردگی.....
۵۸	۳-۳. اشکال افسردگی.....
۵۸	۳-۳-۱. افسردگی با شدت متوسط.....
۵۸	۳-۳-۲. افسردگی شدید.....
۵۸	۳-۳-۳. افسردگی خفیف.....
۵۹	۳-۴. عوامل بروز افسردگی.....
۵۹	۳-۴-۱. عوامل ژنتیکی.....
۵۹	۳-۴-۲. عوامل بیولوژیکی.....
۶۰	۳-۴-۳. عوامل محیطی (روانی - اجتماعی).....

۱۶۰.....	۵-۳. علائم بیماری افسردگی.....
۱۶۲.....	۶-۳. انواع اختلالات افسردگی.....
۱۶۲.....	۱-۶-۳. افسردگی اساسی.....
۱۶۳.....	۲-۶-۳. افسردگی دوقطبی (اختلال دوقطبی).....
۱۶۴.....	۳-۶-۳. افسردگی فصلی.....
۱۶۵.....	۴-۶-۳. افسردگی یک از زایمان.....
۱۶۵.....	۵-۶-۳. اختلال خلقی ناشی از مواد.....
۱۶۶.....	۶-۶-۳. افسردگی مزمن.....
۱۶۶.....	۷-۳. رویکردها و دیدگاه‌ها، نظری افسردگی.....
۱۶۶.....	۱-۷-۳. نظریه‌های شناختی افسردگی.....
۱۶۸.....	۱-۱-۷-۳. نظریه بک و تحریف‌های شناختی.....
۱۷۲.....	۲-۱-۷-۳. فرضیه اسنادی درماندگی آموخته‌شده.....
۱۷۴.....	۳-۱-۷-۳. نظریه ناامیدی افسردگی.....
۱۷۶.....	۴-۱-۷-۳. نظریه سبک تمرکز بر خود افسرده ساز.....
۱۸۰.....	۵-۱-۷-۳. فرضیه پردازش شناختی مارتین.....
۱۸۱.....	۶-۱-۷-۳. نظریه تحلیل پردازش اطلاعات اینگرام.....
۱۸۱.....	۷-۱-۷-۳. نظریه شناختی ویلیامز.....
۱۸۲.....	۸-۱-۷-۳. نقطه نظر شناختی.....
۱۸۳.....	۲-۷-۳. نظریه‌های رفتاری در افسردگی.....
۱۸۳.....	۱-۲-۷-۳. نظریه رفتاری تقویت مثبت فرستر.....
۱۸۴.....	۲-۲-۷-۳. نظریه رفتار بین فردی لونیسون.....
۱۸۵.....	۳-۲-۷-۳. نظریه رفتاری خود نظم‌بخشی کانفر.....
۱۸۶.....	۳-۷-۳. دیدگاه روان پویایی.....
۱۸۶.....	۴-۷-۳. دیدگاه اصالت وجود.....
۱۸۷.....	۵-۷-۳. نظریه‌های یادگیری.....
۱۸۷.....	۸-۳. پیامدهای افسردگی.....

- ۸۸..... ۹-۳. ابزارهای ارزیابی افسردگی
- ۸۸..... ۱-۹-۳. پرسشنامه افسردگی بک- ویرایش دوم
- ۸۸..... ۲-۹-۳. مقیاس باورهای مربوط به افسردگی
- ۸۸..... ۳-۹-۳. پرسشنامه سلامت عمومی (گولدبرگ و هیلیر، ۱۹۷۹)
- ۸۹..... ۱۰-۳. درمان افسردگی
- ۸۹..... ۱-۱۰-۳. دارودرمانی
- ۹۰..... ۲-۱-۳. روان‌درمانی
- ۹۱..... ۱-۳. رویکردهای درمان افسردگی
- ۹۱..... ۱-۱۱-۳. رویکردهای رفتاری و شناختی-موج سوم در درمان افسردگی
- ۹۱..... ۱-۱۱-۳. درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی
- ۹۲..... ۲-۱-۱۱-۳. درمان‌های شناختی
- ۹۳..... ۳-۱-۱۱-۳. درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد
- ۹۴..... ۴-۱-۱۱-۳. فعال‌سازی رفتار
- ۹۵..... ۲-۱۱-۳. رویکرد کنترل خویش
- ۹۶..... ۳-۱۱-۳. مدل درماندگی اکتسابی
- ۹۷..... ۴-۱۱-۳. نظریه عقلانی-عاطفی الیس
- ۹۸..... جمع‌بندی
- ۰۱..... منابع و مآخذ

رفتار انسان فوق‌العاده پیچیده است. آن قدر پیچیده که نظریه‌های زیادی برای تبیین آن وجود دارد. چون در هر لحظه و در هر مکان عوامل بسیار زیادی در یک رفتار خاص نقش دارند، در واقع رفتار انسان است که زندگی فرد را چه در ارتباط با دیگران و چه در ارتباط با خودش شکل می‌دهد. مدت‌های مدیدی پیش زمینه این رفتار، موضوع کار روان‌شناسان و محققان بود. هر زمان با این موضوع جنبه‌های مرضی نیز مورد توجه قرار گرفت و برای سهولت به طبقه‌بندی اختلالات پرداختند و برای هر کدام از اختلالات نشانگانی را اختصاص دادند (رعایی، دلاور و فرحی، ۱۳۹۰).

اختلالات روانی با توجه به نیاز به تنش‌کونی اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده‌اند که در بین این اختلالات، استرس، اضطراب و افسردگی از ارایه‌های طولانی و شیوع بالایی برخوردار هستند و توجه محققان را به خود جلب کرده‌اند. استرس رابطه اختصاصی بین شخص و محیطی است که در آن تنش ارزیابی شده، از حد توانانات فرد فراتر رفته و سلامتی او را در معرض خطر قرار می‌دهد (خدایاری‌فرد و پرند، ۱۳۹۵). اضطراب نوعی احساس ترس و ناراحتی بی‌دلیل است که نشانه بسیاری از اختلالات روان‌شناسی می‌باشد. در واقع اضطراب نشانه اصلی و مشترک تمام اختلالات موجود در این طبقه است (عزیزی‌رانی، ۱۳۹۳). افسردگی نیز نوعی عکس‌العمل به استرس است که در آن هیچ چیز خاصی آنچه نشانه شایستگی و توانایی آنان است، ارزشمند به نظر نمی‌رسد (برنز^۱، ۱۳۹۲).

امروزه تقریباً تمامی افراد با واژه‌های استرس، اضطراب و افسردگی آشنایی دارند؛ چراکه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده و انسان از کودکی با موقعیت‌های تنش‌زا مواجه است. مرگ نزدیکان، حوادث غیرمترقبه، بیکاری و ناکامی‌های متعدد، از جمله موقعیت‌هایی هستند که به ایجاد اختلالات مذکور (استرس، اضطراب و افسردگی) می‌انجامند (شاملو، ۱۳۹۳). لذا

از آنجایی که منابع آن را نمی‌توان از بین برد؛ می‌توان با شناخت آن راه‌های مقابله مؤثر را اتخاذ کرد و از تأثیرات منفی آن کاست.

هدف پژوهش حاضر، آشنایی با مفهوم استرس، اضطراب و افسردگی، عوامل مؤثر و تأثیر این اختلالات بر بهداشت روانی و سلامت جسمانی، روش‌های مقابله و ارزیابی آنان است. در فصل اول پس از بیان تاریخچه استرس، تعریف آن، عوامل ایجادکننده استرس و نقش آن در بروز بیماری‌های قلبی، تنفسی، فشارخون و بیماری‌های روانی، استرس از دیدگاه متخصصان گوناگون و راه‌های مقابله با آن بررسی شده است. در فصل دوم اضطراب و مبانی نظری مربوط به آن مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. فصل سوم نیز به بیان مفهوم افسردگی، زمینه‌های بروز و سایر مبانی نظری آن اختصاص دارد.

بررسی مروری سه بخش استرس، اضطراب و افسردگی در پژوهش حاضر، موجب می‌شود که خوانندگان به اهمیت ضرورت توجه به استرس، اضطراب و افسردگی، پیامدها و روش‌های مقابله با آن پی ببرند همچنین مطالعه پژوهش حاضر می‌تواند برای مشاوران، روانشناسان، دانشجویان و سایر اقشار نیز مفید واقع شود.