

۱۶۷۶۷۶

خستگی روانی:
علتها، راه کارها

سمیه سعیدی دهاقانی

سرشناسه: سعیدی دهقانی، سمیه، ۱۳۶۴.

عنوان و نام پدیدآور: خستگی روانی: علتها؛ راهکارها/ سمیه سعیدی دهقانی.

مشخصات نشر: تهران، مؤسسه بین‌المللی مطالعاتی نهج البلاغه، انتشارات نهج، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۷۳ ص. ۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۱۲-۷۷۹۵-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۵-۷۳.

موضوع: خستگی ذهنی — جنبه‌های روانشناسی

موضوع: mental fatigue--physiological aspects

رده‌بندی کنگره: ۱۳۵/۵۷۲:BF۴۸۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۱۰۸۶

شماره کتابشناسی: ۴۶۸۵۷۶۱

عنوان کتاب: خستگی روانی: علتها، راهکارها

تألیف: سمیه سعیدی دهقانی

انتشارات: نهج

شابک: ۵-۱۲-۷۷۹۵-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰۰

چاپ و صحافی: چاپ‌گستر

فهرست مطالب

مقدمه	۷
-------	---

فصل اول: احساس خستگی

تعاریف و مفاهیم خستگی، نشانه‌ها	۱۱
خستگی و تعریف و تبیین فیزیولوژیکی آن	۱۳
رویکرد با منی به خستگی	۱۵
علت منشأ خستگی	۱۶
انواع خستگی	۱۷
خستگی فیزیکی یا جسمی	۱۷
خستگی روانی یا ذهنی (شناختی)	۱۷
خستگی حاد	۱۷
خستگی مزمن	۱۸
دلایل عمده خستگی	۱۸
عوامل موثر در پیشرفت و مزمن شدن مسیح	۱۸
خستگی و عوامل روانشناختی	۲۱
مدل شناختی- رفتاری سندرم خستگی مزمن	۲۲

فصل دوم: فراشناخت

تاریخچه، تعریف و مفاهیم فراشناخت	۲۷
عناصر اساسی فراشناخت	۲۸
مدل فراشناختی نلسون و نارنز	۳۰
مدل کنش اجرایی خود- نظم بخش (S-REF)	۳۲
مدل شناختی و فراشناختی خستگی مزمن	۳۴
فراشناخت، سندرم شناختی-توجهی (CAS) و افزایش بار خستگی	۳۷

فصل سوم: کمال گرایی

تعاریف و مفاهیم کمال گرایی	۴۱
ابعاد کمال گرایی	۴۳
کمال گرایی به طور خلاصه از چند دیدگاه	۴۵

۴۵	 نظریه هورنای
۴۵	 نظریه آدلر
۴۶	 نظریه راجرز
۴۶	 نظریه ایس
۴۷	 دلایل موثر در شکل‌گیری کمال‌گرایی
۴۷	 مدل اولیه تحولی کمال‌گرایی
۴۹	 نقش شخصیت و کمال‌گرایی در خستگی

فصل چهارم: راهبردهای مقابله‌ای

۵۵	 مفهوم و تعریف راهبرد (سبک) مقابله‌ای
۵۶	 نمودها و انواع راهبردهای مقابله‌ای
۵۸	 طبقه‌بندی‌های دیگر راهبردهای مقابله‌ای
۵۹	 خستگی و راهبردهای مقابله‌ای
۶۳	 جمع‌بندی پایانی

فصل پنجم: منابع و مآخذ

۶۷	 منابع فارسی
۶۸	 منابع انگلیسی

مقدمه

خستگی در روانشناسی به عنوان یکی از مسائل مهم و شایع شناخته شده است و از نگرانی‌های قابل توجه در حوزه سلامت عمومی است که متخصصین مراقبت‌های بهداشتی مجامع گوناگون بین‌المللی با آن مواجه هستند. برخی کارشناسان اطلاع کافی از پژوهش درباره خستگی و درمان آن ندارند و تنها آن را به عنوان یک نشانه‌ی عام در برخی بیماری‌ها مانند سرطان، دیابت، موایم اسکروز (MS) در نظر می‌گیرند. بنابراین این برداشت باعث عدم شناخت عوامل روانشناختی موثر در خستگی و در نتیجه موفق نبودن برخی متخصصان در زمینه کنترل و درمان آن گردیده است.

تعیین علت دقیق خستگی و شناخت راه‌هایی برای چیره شدن بر آن بسیار مهم است. همانطور که اشاره‌ای شد، این حالت می‌تواند به علت وجود ترس، اضطراب، تغییر سبک زندگی، گرسنگی، آنمی یا ابتلا به بیماری‌های مزمن باشد؛ اما این موارد می‌توانند تنها پاره‌ای از عوامل درگیر باشند. از سویی برخی تحقیقات نشان می‌دهند که در علت‌شناسی خستگی عوامل روانشناختی به ویژه نگرشها و باورهای بیماری، مقابله اجتنابی، تعارضها و حالات خلقی منفی، شخصیت به طور عام و کمال‌گرایی

به طور خاص نیز مطرح می شود. از طرفی اکثر بیمارانی که احساس خستگی می کنند، برخی ملاک های تشخیصی روانپزشکی مانند اختلالهای افسردگی و اضطرابی را نیز دریافت کرده اند. همچنین به دلیل چندبعدی بودن خستگی به ویژه در ابعاد روانی و ذهنی، رابطه بین خستگی مزمن و بیماریهای روانپزشکی، فرایندهای شناختی و شخصیت فرد، به طور معناداری در سالهای اخیر تبدیل به موضوع مورد علاقه ای شده است.

بنابراین کاوش در ساز و کار احساس خستگی و اطلاعات حاصل از آن می تواند در مدیریت کاهش شدت و سیر علایم خستگی مزمن و نیز سندرم خستگی مزمن - که مشخصه اصلی آن خستگی مداوم و عودپذیر است - مفید باشد و دیدگاه محققان و درمانگران را با قایق بسیاری باز نماید. چنانچه ذکر شد سبب شناسی خستگی ناشناخته ای زیادی دارد. تا کنون نیز کتابی حول این موضوع در روانشناسی، در جامعه ی ایرانی به رشته ی تحریر در نیامده است. در این کتاب به بررسی عوامل رفتاری و شناختی مانند رفتارهای مقابله ای، عوامل فراشناختی و شخصیتی (کمال گرایی) پرداخته شده است که این امر به نوبه خود می تواند در آسیب شناسی، حفظ و تداوم خستگی ارزشی بیش آگهی داشته باشد. همچنین چگونگی رابطه و عملکرد این عوامل، ممکن است بینش و آگاهی از مکانیزم های روانی - زیستی سندرم خستگی مزمن را بهبود دهد و از بسیاری اهدافی را برای توسعه راهبردهای مداخله ای مناسب آن آماده سازد.

در پایان به رسم ادب و احترام از اساتید ارجمند: دکتر جلیل باباپور خیرالدین، دکتر خلیل اسماعیل پور که اینجانب را راهنمایی نمودند سپاسگذاری می نمایم. در نهایت اجر علمی و معنوی این کتاب را تقدیم و پیشکشی به حضور پدر و مادر فداکارم می نمایم؛ انشالله که دعای خیر آنها پشتوانه ی تمامی لحظات زندگی اینجانب باشد.