



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه ی کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی - بالینی

پیش بینی افسردگی و اضطراب بر اساس تحریف های شناختی در  
دانشجویان ایرانی مقیم دبی

به وسیله ی

فرشته جوزی تهرانی

استاد راهنما

آقای دکتر چنگیز رحیمی

استاد مشاور

آقای دکتر نوراله محمدی

اسفند ۱۳۹۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدا

اظهار نامه

اینجانب فرشته جوزی تهرانی دانشجوی رشته روانشناسی گرایش بالینی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی اظهار می کنم که این پایان نامه حاصل پژوهش خودم بوده و در جاهایی که از منابع دیگران استفاده کرده ام، نشانی دقیق و مشخصات کامل آن را نوشته ام. همچنین اظهار می کنم که تحقیق و موضوع پایان نامه ام تکراری نیست و تعهد می نمایم که بدون مجوز دانشگاه دستاورد های آن را منتشر ننموده و یا در اختیار غیر قرار ندهم. کلیه حقوق این اثر با آیین نامه مالکیت فکری و معنوی متعلق به دانشگاه شیراز است.

نام و نام خانوادگی: فرشته جوزی تهرانی

تاریخ و امضاء:

به نام خدا

پیش بینی افسردگی و اضطراب بر اساس تحریف های شناختی در دانشجویان ایرانی

مقیم دبی

به کوشش

فرشته جوزی تهرانی

پایان نامه

ارائه شده به تحصیلات تکمیلی دانشگاه شیراز به عنوان بخشی از فعالیتهای تحصیلی  
لازم برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته

روانشناسی بالینی

از دانشگاه شیراز

شیراز

جمهوری اسلامی ایران

ارزیابی کمیته پایان نامه، با درجه ی :

آقای دکتر چنگیز رحیمی

آقای دکتر نوراله محمدی

اسفند ۱۳۹۲

تقدیم به

همسر مهربانم که در همه مراحل زندگی مشوق و پشتیبانم بوده و هست .

و ...

فرزندان عزیزم سپهر و جاوید که با وجودشان معنی و مفهوم واقعی عشق را  
به من نشان دادند و با تمام وجود دوستشان دارم.

همچنانکه پیامبر اکرم (ص) می فرماید:

بوی فرزند نسیمی از بوی بهشت است.

## سپاسگذاری

سپاس فراوان از استاد گرامی جناب آقای دکتر چنگیز رحیمی که با روشنگری های استادانه در کمال صبر، و بردباری در زمینه این پژوهش راهنمای راهم بوده اند.

و همچنین از جناب آقای دکتر نوراله محمدی که با راهنمایی های دقیق و دلسوزانه در تمام مراحل نگارش پایان نامه یاریم نموده اند کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

## چکیده

پیش بینی افسردگی و اضطراب بر اساس تحریف های شناختی در دانشجویان ایرانی

مقیم دبی

به کوشش

### فرشته جوزی تهرانی

**زمینه و هدف :** تحریف های شناختی در بروز بسیاری از اختلالات همچون افسردگی، اضطراب و بسیاری از مشکلات هیجانی دیگر، نقش دارند. با توجه به شیوع بالای افسردگی و اضطراب و نقش آن در زندگی افراد به خصوص دانشجویان، این مساله که کدام یک از مولفه های تحریف های شناختی به طور مشترک افسردگی و اضطراب را پیش بینی می کند، حایز اهمیت است و اینکه آیا جنسیت قادر است افسردگی و اضطراب را پیش بینی کند؟ هدف این تحقیق پیش بینی افسردگی و اضطراب بر اساس تحریف های شناختی در دانشجویان ایرانی مقیم دبی است.

**روش :** بدین منظور ۱۰۱ نفر از دانشجویان (۵۰ دختر و ۵۱ پسر) ایرانی مقیم دبی که در حال حاضر در دانشگاه های ایرانی مشغول به تحصیل هستند، در محل دانشگاه ها به روش در دسترس انتخاب شدند. برای این تحقیق از سه پرسشنامه استاندارد شده افسردگی بک II ، اضطراب بک و تحریف های شناختی استفاده شد و برای تجزیه تحلیل طرح مذکور از ماتریس همبستگی (پیرسون) و روش آماری رگرسیون گام به گام استفاده شده است.

**یافته ها :** نتایج تحلیل رگرسیون به منظور پیش بینی افسردگی و اضطراب توسط مولفه های تحریف های شناختی بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت نشان می دهد که جنسیت به تنهایی قادر به پیش بینی افسردگی و اضطراب نیست اما تحریف های شناختی ( تفکر همه یا هیچ ) به طور منفی افسردگی را پیش بینی می کند. همچنین تحریف های شناختی (مولفه های تعمیم مبالغه آمیز و تفکر همه یا هیچ) به طور منفی اضطراب را پیش بینی کرد. نمره کل تحریف های شناختی نیز به طور منفی افسردگی را پیش بینی کرد. از دیگر یافته های این پژوهش می توان به رابطه مثبت و معنی داری بین اضطراب و افسردگی اشاره کرد.

**نتیجه گیری :** به طور کلی نتایج این تحقیق نشان داد که بین اضطراب و افسردگی با تحریف های شناختی رابطه منفی و معنا دار وجود دارد. نتایج برخی تحقیقات داخلی و خارجی نیز نشان می دهند که تحریف های شناختی در دو گروه بیمار مضطرب و افسرده، بیش از گروه بهنجار است و بین دو گروه بیمار نیز، افسرده ها بیش از مضطرب ها، تحریف های شناختی نشان می دهند که با نتایج تحقیق مذکور همسویی دارند .

**کلید واژه ها :** تحریف های شناختی ، افسردگی ، اضطراب.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	<b>فصل اول : مقدمه</b>
۳	۱-۱- بیان مساله .....
۷	۱-۲- اهمیت و ضرورت تحقیق .....
۸	۱-۳- تعاریف مفهومی و عملیاتی اصطلاحات علمی .....
۸	۱-۳-۱- افسردگی .....
۹	۱-۳-۲- اضطراب .....
۹	۱-۳-۳- تحریف شناختی .....
۱۰	۱-۴- اهداف تحقیق .....
۱۰	۱-۴-۱- هدف کلی .....
۱۰	۱-۴-۲- هدف جزئی .....
۱۰	۱-۵- فرضیه های تحقیق .....
۱۱	۱-۶- سوالات تحقیق .....
۱۱	۱-۷- متغیرهای تحقیق .....

## فصل دوم : مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی

۱۳	۱-۲- مقدمه .....
۱۳	۲-۲- افسردگی .....
۱۵	۲-۲-۱- علل افسردگی .....



## عنوان

## صفحه

۱۶.....	۲-۲-۲- اختلال افسرده خویی
۱۸.....	۳-۲-۲- : دیدگاههای مختلف در مورد افسردگی
۲۲.....	۴-۲-۲- درمان افسردگی و داروهای ضدافسردگی
۲۴.....	۵-۲-۲- خصوصیت محوری حالات افسردگی
۲۵.....	۶-۲-۲- افسردگی در دانشجویان
۲۶.....	۷-۲-۲- افسردگی در زنان و مردان
۲۸.....	۸-۲-۲- افسردگی و عزت نفس
۳۰.....	۹-۲-۲- اختلال افسردگی اساسی و خفیف
۳۲.....	۳-۲- اضطراب
۳۲.....	۱-۳-۲- اختلال اضطرابی
۳۳.....	۲-۳-۲- الگوی اضطراب بک ، اختلالات تفکر
۳۴.....	۳-۳-۲- نظریه های اضطراب
۳۵.....	۴-۳-۲- انواع اضطراب و نشانه های آن
۳۶.....	۵-۳-۲- علل اضطراب
۳۷.....	۵-۳-۲- خودکارآمدی و اضطراب
۳۹.....	۶-۳-۲- اختلال اضطرابی و خودآموزی کلامی(خودگویی)
۴۱.....	۷-۳-۲- اضطراب اجتماعی
۴۳.....	۸-۳-۲- اضطراب فراگیر
۴۴.....	۹-۳-۲- سبب شناسی افسردگی و اضطراب از دیدگاه های نظری

۴۹.....	۴-۲- تحریف های شناختی .....
۴۹.....	۲-۴-۱- الگوی شناختی .....
۵۱.....	۲-۴-۲- دیدگاه شناختی .....
۵۲.....	۲-۴-۳- تحریف شناختی و افسردگی .....
۵۴.....	۲-۴-۴- تحریف شناختی از نظر بک .....
۶۲.....	۲-۴-۵- روش های فکری غیر طبیعی از نظر مک کی، دیویس .....
۶۳.....	۲-۴-۶- پیامدهای خطاهای شناختی .....
۶۵.....	۲-۴-۷- شیوه مشاوره افراد دارای تحریف شناختی و باورهای ناکارآمد .....
۶۶.....	۲-۵-۵- پیشینه عملی تحقیق .....
۶۶.....	۲-۵-۱- تحقیقات انجام شده در داخل کشور .....
۷۰.....	۲-۵-۲- تحقیقات انجام شده در خارج کشور .....
۷۳.....	۲-۶- جمع بندی پیشینه .....

### فصل سوم : روش تحقیق

۷۵.....	۳-۱- مقدمه .....
۷۵.....	۳-۲- روش تحقیق .....
۷۵.....	۳-۳- جامعه آماری .....
۷۵.....	۳-۴- نمونه آماری و روش نمونه گیری .....
۷۶.....	۳-۵- ابزارهای تحقیق .....

۳-۵-۱- پرسشنامه افسردگی بک II	۷۶
۳-۵-۱-۱- نمره گذاری پرسشنامه افسردگی بک II	۷۶
۳-۵-۱-۲- پایایی و روایی پرسشنامه افسردگی بک II	۷۷
۳-۵-۲- پرسشنامه اضطراب بک	۷۸
۳-۵-۲-۱- نمره گذاری پرسشنامه اضطراب بک	۷۸
۳-۵-۲-۲- پایایی و روایی پرسشنامه اضطراب بک	۷۸
۳-۵-۳- پرسشنامه تحریف شناختی	۷۹
۳-۵-۳-۱- نمره گذاری پرسشنامه تحریف شناختی	۷۹
۳-۵-۳-۲- پایایی و روایی پرسشنامه تحریف شناختی	۸۰
۳-۶- روش اجرا و جمع آوری تحقیق	۸۰
۳-۷- روش تجزیه و تحلیل اطلاعات	۸۱

#### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل نتایج تحقیق

۴-۱- مقدمه	۸۳
۴-۱- یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش	۸۳
۴-۱-۱- یافته های جمعیت شناختی پژوهش	۸۳
۴-۱-۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش	۸۳
۴-۲- تحلیل‌های آماری مربوط به فرضیات پژوهش	۸۶
۴-۲-۱- بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش	۸۶

۲-۲-۴	پیش بینی افسردگی توسط مؤلفه‌های تحریف‌های شناختی
۸۸	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت.....
۳-۲-۴	پیش بینی اضطراب توسط مؤلفه‌های تحریف‌های شناختی
۸۹	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت.....
۳-۴	یافته‌های جانبی پژوهش.....
۱-۳-۴	پیش بینی افسردگی توسط نمره کل تحریف‌های شناختی
۹۲	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت.....
۲-۳-۴	پیش بینی اضطراب توسط نمره کل تحریف‌های شناختی
۹۴	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت.....

### فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۹۷	۱-۵- مقدمه.....
۹۷	۲-۵- بحث دریافته‌های اصلی تحقیق.....
۱۰۱	۳-۵- نتیجه گیری کلی.....
۱۰۲	۴-۵- محدودیت‌های تحقیق حاضر.....
۱۰۳	۵-۵- پیشنهادات.....

### فهرست منابع و مآخذ

۱۰۴	منابع فارسی.....
۱۰۶	منابع انگلیسی.....

### پیوست

## عنوان

## صفحه

پیوست (۱) : پرسشنامه افسردگی بک II ..... ۱۱۲

پیوست (۲) : پرسشنامه اضطراب بک ..... ۱۱۸

پیوست (۳) : پرسشنامه تحریف های شناختی ..... ۱۲۰

## فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
۱۸.....	جدول ۱-۲- اختلالات خلقی DSM-TV-TR
۸۳.....	جدول ۱-۴، فراوانی شرکت کنندگان بر اساس جنسیت
۸۴.....	جدول ۲-۴، میانگین و انحراف استاندارد افسردگی، اضطراب و نمره کل تحریفهای شناختی
۸۷.....	جدول ۳-۴.ضرب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش
	جدول ۴-۴.خلاصه رگرسیون افسردگی از روی مؤلفه‌های تحریفهای شناختی
۸۸.....	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت
	جدول ۵-۴، رگرسیون افسردگی از روی مؤلفه‌های تحریفهای شناختی
۸۹.....	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت
	جدول ۶-۴، خلاصه رگرسیون اضطراب از روی مؤلفه‌های تحریفهای شناختی
۹۰.....	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت
	جدول ۷-۴، رگرسیون اضطراب از روی مؤلفه‌های تحریفهای شناختی
۹۱.....	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت
	جدول ۸-۴، خلاصه رگرسیون افسردگی از روی نمره کل تحریفهای شناختی
۹۲.....	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت
	جدول ۹-۴، رگرسیون افسردگی از روی نمره کل تحریفهای شناختی
۹۳.....	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت
	جدول ۱۰-۴، خلاصه رگرسیون اضطراب از روی نمره کل تحریفهای شناختی
۹۴.....	بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت

عنوان

صفحه

جدول ۴-۱۱، رگرسیون اضطراب از روی نمره کل تحریفهای شناختی

بر اساس نقش تعدیل کننده جنسیت..... ۹۵

## فهرست نمودارها

صفحه

عنوان

نمودار ۱-۴ میانگین نمرات اضطراب، افسردگی و تحریفهای شناختی..... ۸۵



# فصل اول

«کلیات»

## مقدمه:

رویکرد رفتاری- شناختی با تاکید بر فرایندهای روانی، افراد را هدایت می کند تا احساسات و باورهایی را که موجب مشکلات رفتاری می شود تغییر دهند. آنگونه که آلبرت الیس<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) مطرح کرده است باورهای ما در مورد رویدادها نه تنها خود رویدادها بلکه پاسخ های مربوط به آنها را هم شکل می دهد. این رویکرد، می کوشد با به چالش کشیدن شناختها(بک<sup>۲</sup>، ۱۹۶۷) به شناسایی و اصلاح تفکر تحریف شده و نگرش های ناکارآمد بپردازد (رم<sup>۳</sup>، ۱۹۷۷) تا بتواند به تغییر آشکار فرض و باورهای ناکارآمد نایل شود(الیس، ۱۹۶۲). امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطای شناختی می شوند. شاید بسیاری از گرفتاری های مردم ما به دلیل آلوده بودن افکار ما به این نوع خطاها باشد. به نظر می رسد افسردگی<sup>۴</sup>، بی قراری، رقابت های ناصحیح، خشونت، و بسیاری از رفتارهای غیر عادی ما بی ارتباط با خطاهای شناختی نباشند. شناخت درست و مطابق با واقعیت عامل مهمی برای یافتن حقیقت و آگاه شدن از زوایای مثبت یک زندگی است. ناآگاهی و آگاهی نادرست و ناصواب، انسان را در تحلیل آنچه پیرامونش اتفاق می افتد دچار لغزش و اشتباه می کند. این امر در سازگاری و ناسازگاری افراد در جامعه تأثیر فراوانی دارد و می تواند همه زندگی را تحت الشعاع قرار دهد. تأثیر تجارب دردناک روی احساسات و حالت های روحی بر کسی پوشیده نیست، همه می دانند که تجربه های تلخ، شادابی و سرزندگی را کاهش می دهند و شوق و ذوق فرد را از او می گیرند اما آن چه بر بسیاری پوشیده است، اثرات تجارب دردناک، ناکامی ها، اضطراب<sup>۵</sup> و افسردگی بر تفکر، نحوه اندیشیدن و توانمندی شناختی آن هاست. نحوه تفکر افرادی که شرایط دشواری را از سر گذرانده اند و درد به جانشان ریخته، با تفکر کسانی که ناکامی و اضطراب را تجربه نکرده اند،

---

<sup>۱</sup> Ellis

<sup>۲</sup> Beck

<sup>۳</sup> Rehm

<sup>۴</sup> Depression

<sup>۵</sup> anxiety

یکی نیست. تحقیقات وسیع روانشناسان نشان داده که تجارب تلخ، اضطراب و افسردگی می توانند افراد را دچار تحریفات شناختی یا خطاهای فکری کنند. بیشتر مواقع فکر می کنیم که ما قربانی محیط پیرامونمان هستیم و حوادث بیرونی باعث ناراحتی و افسردگی ما می شود و راه حل رهایی از این روان رنجوری ها، حل و فصل و تغییر این وقایع است ولی شناخت درمانگران معتقدند نوع تعبیر و تفسیر غلط ما از این اتفاقات بیرونی باعث هیجانات منفی ما می شود. این تعبیر و تفسیر غلط به اتوماتیک وار و تحت عنوان " تحریف ها یا خطاهای شناختی " <sup>۱</sup> به ذهن ما خطور می کنند. لذا اگر بخواهیم با شادمانی زندگی کنیم، در مرحله اول لازم است به فراخوانی و پیدا کردن این خطاها پردازیم و در مرحله دوم به شیوه های مختلف علمی آن ها را زیر سوال ببریم، شناخت درست و مطابق با واقعیت عامل مهمی برای یافتن حقیقت و آگاه شدن از زوایای مثبت یک زندگی است. ناآگاهی و آگاهی نادرست و ناصواب، انسان را در تحلیل آنچه پیرامونش اتفاق می افتد دچار لغزش و اشتباه می کند. این امر در سازگاری و ناسازگاری افراد در جامعه تأثیر فراوانی دارد و می تواند همه زندگی را تحت الشعاع قرار دهد. ما برای داشتن یک زندگی مطلوب باید از تحریف اطلاعات جلوگیری کنیم. هر طور که فکر میکنید، احساس میکنید. مجموعه ای از حوادث بوجود می آید و ما براساس ذهن خود آنها را تجربه و تحلیل میکنیم و روحیه و احساسمان شکل میگیرد. تحریف های شناختی از جمله تفکرات و عواملی است که در نتیجه گیری های ذهنی ما تأثیر دارد همانطور که از اسمش پیداست تفکراتی هستند که در شناخت و نتیجه گیری ما تحریف بوجود می آورند.

حصول چنین خواستهایی مستلزم شناخت، درک و آگاهی بیشتر نسبت به پدیده تحریف شناختی و شناسایی عوامل تاثیرگذار بر آن مانند افسردگی و اضطراب است. بدیهی است که دستیابی به چنین بینشی بدون تفکر، تحقیق و سرمایه گذاری های فکری، عملی و مادی میسر نمی باشد.

---

<sup>۱</sup> cognitive Distortions

## ۱-۱- بیان مساله:

در روانشناسی شناختی، تحریف های شناختی<sup>۱</sup> از جایگاه مهمی برخوردار است. گاهی تجزیه و تحلیل اطلاعات در ذهن ما تحریف میشود. این نوع تحریفها که خطاها و تحریفهای شناختی نامیده میشوند، به اشکال گوناگونی ظاهر میگردند. خرسندی و ناخرسندی، آرامی و ناآرامی و عمدتاً حالتی افراد، با فرایند تفکر فرد ارتباط مستقیم دارد. افراد مختلف در موقعیتهای مشابه به گونهای متفاوت عمل میکنند، چرا که احساسات متفاوتی دارند. برای خروج از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب، باید احساس افراد شناسایی شود. از طرفی، طرز تفکر انسانها تعیین کننده احساس آنهاست. پس بهترین راه برای تغییر رفتار، آن است که احساس را عوض کنیم، و احساس با تغییر افکار قابل تغییر است (فتی و همکاران، ۱۳۸۵).

افکاری که به صورت خودکار پدید میآیند و حالت منفی دارند، به افکار «خودآیند منفی» معروفند و با یکدیگر شباهتهایی دارند. این افکار به دلیل تشابهی که دارند، طبقه بندی میشوند و در اصطلاح، به آنها «خطاهای شناختی» میگویند. در تمام صورتهای خطاهای شناختی، فرد ذهن دیگران را میخواند یا تلاش می کند احساسات و عقاید آنها را حدس بزند و به حدس خود اعتقاد کامل دارد و این در حالی است که توانایی حدس قطعی را ندارد. شناخت درست و مطابق با واقعیت عامل مهمی برای یافتن حقیقت و آگاه شدن از زوایای مثبت یک زندگی است. ناآگاهی و آگاهی نادرست و ناصواب، انسان را در تحلیل آنچه پیرامونش اتفاق می افتد دچار لغزش و اشتباه میکند. این امر در سازگاری و نا سازگاری افراد در جامعه تأثیر فراوانی دارد و میتواند همه زندگی را تحت الشعاع قرار دهد. ما برای داشتن یک زندگی مطلوب باید از تحریف اطلاعات جلوگیری کنیم (فتی و همکاران، ۱۳۸۵).

افسردگی شایعترین اختلال روانپزشکی است که براساس برآورد سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۱۰، پس از بیماریهای قلبی و عروقی، دومین بیماری تهدیدکننده سلامت و حیات انسان

---

<sup>۱</sup> cognitive distortions