

Identification of Psychological-Social Factors Affecting the Reduction of Depression Symptoms after Psychological Treatments

1. Elnaz Kashani^{✉*}: Department of Counseling, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

*Corresponding Author's Email Address: elnaz.kashanii11@gmail.com

Abstract:

Objective: The objective of this study was to identify the psychological and social factors that influence the reduction of depression symptoms after psychological treatments.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using semi-structured interviews, and the data were analyzed through thematic analysis using Nvivo software, with theoretical saturation reached. The participants were 20 individuals from Tehran who had undergone psychological treatments for depression.

Findings: The findings revealed that three key factors contribute to the reduction of depression symptoms after treatment: self-awareness, emotional regulation, and social support. Self-awareness helps patients identify and manage their emotions, while emotional regulation strategies such as cognitive restructuring and mindfulness aid in alleviating depressive symptoms. Furthermore, social support from family and friends provides individuals with a sense of security and reinforcement, which facilitates faster recovery.

Conclusion: The results of this study suggest that the combination of self-awareness, emotional regulation, and social support positively impacts the reduction of depression symptoms following psychological treatments. It is recommended that therapists incorporate these factors into the therapeutic process to enhance treatment outcomes.

Keywords: Depression, self-awareness, emotional regulation, social support, psychological treatments, thematic analysis.

How to Cite: Kashani, E. (2024). Identification of Psychological-Social Factors Affecting the Reduction of Depression Symptoms after Psychological Treatments. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 1(2), 30-39.

Received: date: 21 April 2024

Revised: date: 28 May 2024

Accepted: date: 09 June 2024

Published: date: 21 June 2024



شناسایی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی

۱. الناز کاشانی*^{ID}: گروه مشاوره، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: elnaz.kashanii11@gmail.com

چکیده

هدف: هدف از این مطالعه شناسایی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی بود.

روش‌ها و مواد: این پژوهش از نوع کیفی بود که با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و تحلیل داده‌ها به شیوه نظری اشباع انجام شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo و از طریق تحلیل تم‌ها تجزیه و تحلیل شدند. شرکت‌کنندگان این تحقیق ۲۰ نفر از ساکنان تهران بودند که پس از درمان‌های روان‌شناختی مبتلا به افسردگی قرار داشتند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که سه عامل کلیدی در کاهش علائم افسردگی پس از درمان مؤثر هستند: خودآگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی. خودآگاهی به بیماران کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی کرده و از استراتژی‌های مقابله‌ای استفاده کنند. همچنین، استفاده از استراتژی‌های تنظیم هیجانی مانند بازسازی شناختی و ذهن‌آگاهی به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند. در نهایت، حمایت اجتماعی از جانب خانواده و دوستان به افراد کمک می‌کند تا احساس امنیت و پشتیبانی داشته باشند، که این امر به بهبودی سریع‌تر آن‌ها می‌انجامد.

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ترکیب خودآگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی داشته باشد. پیشنهاد می‌شود که درمانگران در فرآیند درمان، این عوامل را در نظر بگیرند و بر تقویت آن‌ها تمرکز کنند.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، خودآگاهی، تنظیم هیجانی، حمایت اجتماعی، درمان‌های روان‌شناختی، تحلیل تم‌ها.

نحوه استناددهی: کاشانی، الناز. (۱۴۰۳). شناسایی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، (۲)،

۳۰-۳۹.

تاریخ دریافت: ۲ اردیبهشت ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۷ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۰ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۰۱ تیر ۱۴۰۳



افسردگی یکی از شایع‌ترین و پیچیده‌ترین اختلالات روانی است که تأثیرات عمده‌ای بر سلامت روانی و اجتماعی افراد می‌گذارد. سازمان بهداشت جهانی (WHO, ۲۰۱۷) افسردگی را به‌عنوان یکی از علل اصلی ناتوانی در جهان معرفی کرده است. علائم افسردگی ممکن است شامل احساس غم، ناامیدی، کاهش انرژی، اختلالات خواب، و مشکلات در تمرکز و تصمیم‌گیری باشد (American Psychiatric Association, ۲۰۱۳). افسردگی می‌تواند در زندگی فردی، روابط اجتماعی، و شغلی شخص تأثیرات عمیقی بگذارد و در صورت عدم درمان، ممکن است به مشکلات جدی‌تری منجر شود (Kessler et al., ۲۰۰۳).

در سال‌های اخیر، درمان‌های روان‌شناختی به‌عنوان یکی از روش‌های مؤثر در کاهش علائم افسردگی شناخته شده‌اند. درمان‌هایی نظیر درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان بین فردی (IPT) به‌طور گسترده‌ای برای درمان افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرند و به اثربخشی این روش‌ها در بهبود وضعیت روانی افراد مبتلا به افسردگی پی برده شده است (Cuijpers et al., ۲۰۱۶). با این حال، موفقیت این درمان‌ها نه تنها به خود درمان بستگی دارد، بلکه عوامل روانی-اجتماعی دیگری نیز در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی نقش دارند.

در این زمینه، شناسایی عوامل روانی-اجتماعی که به تسریع فرآیند بهبودی کمک می‌کنند، امری ضروری است. عوامل مختلفی مانند خودآگاهی، تنظیم هیجانی، و حمایت اجتماعی می‌توانند بر اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی تأثیرگذار باشند (Kramer et al., ۲۰۱۴). این عوامل در تعامل با یکدیگر، زمینه‌ساز بهبود یا تشدید علائم افسردگی در افراد می‌شوند. به همین دلیل، تحقیق حاضر به شناسایی این عوامل و نقش آن‌ها در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی پرداخته است.

افسردگی به‌عنوان یک اختلال روانی پیچیده شناخته می‌شود که با علائمی چون کاهش علاقه به فعالیت‌های روزانه، تغییرات در خواب و اشتها، احساس گناه یا بی‌ارزشی، و تفکرات خودکشی همراه است (American Psychiatric Association, ۲۰۱۳). درمان‌های روان‌شناختی به‌ویژه درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) و درمان‌های بین‌فردی (IPT) از جمله روش‌های مؤثر برای مدیریت و کاهش علائم افسردگی هستند. این درمان‌ها بر تغییر الگوهای فکری منفی و بهبود تعاملات اجتماعی تأکید دارند (Beck, ۲۰۱۱).

درمان‌های روان‌شناختی معمولاً به‌عنوان درمان‌های طولانی‌مدت در نظر گرفته می‌شوند که هدف اصلی آن‌ها بهبود وضعیت روانی فرد از طریق تغییرات در افکار و رفتارهای منفی است. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که این درمان‌ها در کاهش علائم افسردگی و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به افسردگی مؤثر هستند (Cuijpers et al., ۲۰۱۶).

در سال‌های اخیر، توجه به عوامل روانی-اجتماعی در کنار درمان‌های روان‌شناختی افزایش یافته است. این عوامل به‌عنوان پیش‌نیازهایی برای دستیابی به بهبودی سریع‌تر و پایدارتر در بیماران افسرده شناخته می‌شوند. یکی از این عوامل، خودآگاهی است که به فرد این امکان را می‌دهد که علائم افسردگی خود را شناسایی کرده و درک بهتری از احساسات خود پیدا کند (Gonzalez et al., ۲۰۱۴). خودآگاهی در واقع به فرد کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را بهتر مدیریت کند، که این امر می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش علائم افسردگی داشته باشد.

تنظیم هیجانی نیز به‌عنوان یک عامل کلیدی در فرآیند بهبودی مطرح است. افرادی که قادر به تنظیم هیجانات خود هستند، می‌توانند به‌طور مؤثرتری با استرس و احساسات منفی مقابله کنند و به‌این‌ترتیب در برابر افسردگی مقاوم‌تر باشند (Gross, ۲۰۰۲). بر اساس پژوهش‌های مختلف، افرادی که مهارت‌های تنظیم هیجانی را به‌طور مؤثر به‌کار می‌گیرند، می‌توانند علائم افسردگی را در خود کاهش دهند و در فرآیند درمان پیشرفت بهتری داشته باشند (Aldao et al., ۲۰۱۰). حمایت اجتماعی یکی دیگر از عوامل مهم در کاهش علائم افسردگی است. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد حمایت اجتماعی از سوی خانواده، دوستان و گروه‌های اجتماعی می‌تواند بر اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی تأثیرگذار باشد (Thoits, ۲۰۱۱). حمایت اجتماعی به‌عنوان یک منبع مهم از منابع روانی می‌تواند به افراد کمک کند تا با احساسات منفی خود مقابله کرده و در مسیر بهبودی قرار گیرند. در این زمینه، روابط خانوادگی و تعاملات اجتماعی نیز نقش مهمی در تسهیل فرآیند بهبودی دارند.

با توجه به اهمیت عوامل روانی-اجتماعی در فرآیند درمان افسردگی، نیاز به تحقیقاتی که این عوامل را شناسایی کرده و نقش آن‌ها را در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی بررسی کنند، بیشتر احساس می‌شود. تحقیق حاضر به‌دنبال شناسایی و بررسی این عوامل در میان افراد مبتلا به افسردگی است که تحت درمان‌های روان‌شناختی قرار گرفته‌اند. نتایج این تحقیق می‌تواند به درمانگران و متخصصان سلامت روان کمک کند تا درمان‌های بهتری برای بیماران طراحی کنند و اثر بخشی درمان‌ها را به‌طور مؤثرتری ارزیابی کنند.

هدف اصلی این تحقیق، شناسایی و بررسی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی است. این تحقیق به‌ویژه به تأثیرات خودآگاهی، تنظیم هیجانی، و حمایت اجتماعی در فرآیند بهبودی پرداخته و سعی دارد تا با شناسایی این عوامل، راهکارهای عملی برای بهبود اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی ارائه دهد.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع کیفی با رویکرد پدیدارشناختی است که هدف آن شناسایی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی می‌باشد. برای انجام این مطالعه، ۲۰ نفر از بیماران مبتلا به افسردگی که تحت درمان‌های روان‌شناختی در تهران قرار گرفته‌اند، انتخاب شدند. مشارکت‌کنندگان از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و تمامی آن‌ها رضایت‌نامه آگاهانه برای شرکت در تحقیق را امضا کردند.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. مصاحبه‌ها به‌طور مستقیم با مشارکت‌کنندگان انجام شد و هر مصاحبه بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید. سوالات مصاحبه به‌گونه‌ای طراحی شدند که امکان بررسی تجربیات و دیدگاه‌های افراد درباره عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی را فراهم سازند. پس از انجام هر مصاحبه، داده‌ها به‌صورت صوتی ضبط و ترنسکرپت‌های دقیق از آن‌ها تهیه شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo انجام شد. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل تماتیک صورت گرفت که شامل کدگذاری اولیه، شناسایی تم‌ها و الگوهای مشترک میان مصاحبه‌ها و استخراج نتایج معنایی بود. تحلیل داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، بدین معنا که داده‌های جدید دیگر اطلاعات جدیدی به تحقیق اضافه نکردند.

یافته‌ها

در این تحقیق، ۲۰ نفر از افراد مبتلا به افسردگی که تحت درمان‌های روان‌شناختی قرار داشتند، به‌عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند. از این تعداد، ۱۲ نفر (۶۰ درصد) زن و ۸ نفر (۴۰ درصد) مرد بودند. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۳۳ سال با دامنه سنی ۲۳ تا ۴۵ سال بود. در رابطه با وضعیت تأهل، ۱۰ نفر (۵۰ درصد) متأهل و ۱۰ نفر (۵۰ درصد) مجرد بودند. از نظر سطح تحصیلات، ۵ نفر (۲۵ درصد) دارای مدرک دیپلم، ۱۰ نفر (۵۰ درصد) دارای مدرک کارشناسی و ۵ نفر (۲۵ درصد) دارای مدرک کارشناسی‌ارشد یا بالاتر بودند. همچنین، ۸ نفر (۴۰ درصد) از مشارکت‌کنندگان شاغل و ۱۲ نفر (۶۰ درصد) بیکار بودند. مشارکت‌کنندگان از نظر محل سکونت، همگی از تهران بودند و هیچ‌یک از آن‌ها به‌طور مداوم در خارج از تهران اقامت نداشتند. این ویژگی‌های جمعیت‌شناختی به‌طور جامع ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان را مشخص می‌کند و اطلاعات مهمی را در مورد نمونه‌گیری این تحقیق فراهم می‌آورد.

خودآگاهی

یکی از مهم‌ترین عوامل روانی که بر کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی تأثیر دارد، خودآگاهی است. مصاحبه‌شوندگان اشاره کردند که توانایی تشخیص علائم افسردگی و آگاهی از احساسات خود، نقش بسزایی در بهبود وضعیت روانی آن‌ها ایفا کرده است. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "وقتی فهمیدم که این احساسات من، نه تنها بخشی از خودم هستند بلکه علائم افسردگی است، شروع به پذیرش و مقابله با آن‌ها کردم." همچنین، توانایی تحلیل رفتارهای خود و درک تغییرات در وضعیت روانی، موجب افزایش اعتماد به نفس و کاهش احساسات منفی در بسیاری از افراد شده است.

تنظیم هیجانی

تنظیم هیجانی یکی دیگر از زیرمجموعه‌های مهم در این تحقیق بود. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که کنترل احساسات منفی و پذیرش آن‌ها در فرایند درمان، موجب تسهیل بهبود افسردگی می‌شود. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "در ابتدا خیلی سخت بود که احساسات منفی‌ام را کنترل کنم، اما با تمرین‌هایی که از درمانگر یاد گرفتم، کم‌کم توانستم استرس و اضطراب‌هایم را مدیریت کنم." همچنین استفاده از مهارت‌های تن‌آرامی و تنظیم احساسات در مواجهه با مشکلات، به عنوان راهکارهایی مؤثر در درمان افسردگی ذکر شد.

سبک دلبستگی

یکی از مفاهیم مهم در کاهش علائم افسردگی، سبک دلبستگی افراد به دیگران است. افراد با سبک دلبستگی ایمن تمایل بیشتری به ایجاد روابط حمایت‌گر و محکم دارند، که این روابط نقش مهمی در فرآیند درمان دارند. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: "وقتی احساس کردم که خانواده و دوستانم از من حمایت می‌کنند، احساس امنیت بیشتری داشتم و این کمک کرد تا به روند درمان ادامه دهم." در مقابل، افرادی که از سبک دلبستگی ناایمن رنج می‌بردند، دچار ترس از طرد شدن و احساس نیاز شدید به پشتیبانی عاطفی بودند.

عوامل اجتماعی

حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی یکی از عوامل تأثیرگذار در کاهش علائم افسردگی شناخته شد. بسیاری از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که حمایت از جانب خانواده، دوستان و شبکه‌های اجتماعی به آن‌ها کمک کرده تا دوران پس از درمان را با موفقیت طی کنند. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "حمایت از سوی خانواده و دوستانم باعث شد که احساس تنهایی نکنم و بتوانم بر افسردگی‌ام غلبه کنم." شبکه‌های اجتماعی مثبت و وجود الگوهای حمایتی، احساس تعلق و ایمنی را برای افراد به همراه داشت.

روابط خانوادگی

روابط خانوادگی نیز تأثیر زیادی بر فرآیند کاهش علائم افسردگی داشت. بسیاری از شرکت‌کنندگان به نقش خانواده در بهبودی خود اشاره کردند. یکی از افراد اظهار داشت: "رابطه مثبت با اعضای خانواده باعث شد احساس کنم که تنها نیستم و همیشه پشتیبان‌های دارم." در مقابل، مشاجرات خانوادگی و عدم تعامل مثبت با اعضای خانواده، برای برخی افراد مانعی برای بهبودی بود. از سوی دیگر، محیط خانوادگی آرام و حمایت‌کننده، تأثیرات مثبتی بر بهبود وضعیت روانی افراد داشت.

تعاملات اجتماعی

تعاملات اجتماعی نیز به عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر در کاهش افسردگی شناخته شد. مصاحبه‌شوندگان بیان کردند که ارتباطات مثبت با همکاران و مشارکت در فعالیت‌های گروهی، حس همبستگی و حمایت اجتماعی را تقویت کرده و در نتیجه موجب کاهش علائم افسردگی گردید. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "در محیط کار، همکارانم به من کمک کردند و احساس کردم که بخشی از یک تیم هستم. این تعاملات خیلی به بهبود من کمک کرد." در مقابل، احساس تنهایی در جمع و تعاملات سطحی با دیگران، برای برخی افراد مانع از بهبودی سریعتر شد.

عوامل فرهنگی و محیطی

تأثیر فرهنگ

فرهنگ و باورهای اجتماعی در نحوه برخورد افراد با مشکلات روانی و افسردگی نقش زیادی دارند. بسیاری از شرکت‌کنندگان تأثیر باورهای فرهنگی و تابوهای اجتماعی درباره افسردگی را مهم دانستند. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "در فرهنگ ما، صحبت کردن درباره افسردگی هنوز تابو است. این باعث می‌شود که افراد نتوانند به راحتی کمک بگیرند." به علاوه، نگرش‌های اجتماعی نسبت به سلامت روان و تجربیات فرهنگی در درمان نیز بر اثربخشی درمان‌ها تأثیرگذار بوده‌اند.

شرایط اقتصادی

شرایط اقتصادی و فشارهای مالی تأثیر زیادی بر بهبودی افراد مبتلا به افسردگی داشت. بسیاری از شرکت‌کنندگان بیان کردند که فشار مالی و نگرانی‌های اقتصادی می‌تواند علائم افسردگی را تشدید کند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اشاره کرد: "مهم‌ترین مسئله‌ای که مانع بهبودی من بود، مشکلات مالی بود. وقتی نتوانستم هزینه‌های درمانی را تأمین کنم، احساس ناامیدی داشتم." در مقابل، دسترسی به درمان‌های روان‌شناختی و پشتیبانی مالی، شرایط بهبودی را تسهیل می‌کرد.

فشارهای اجتماعی

پ فشارهای اجتماعی مانند انتظارات جامعه و مقایسه اجتماعی، تأثیر زیادی بر کاهش افسردگی داشت. بسیاری از افراد بیان کردند که فشارهای اجتماعی و احساس تبعیض و نابرابری، بر روند درمان آنها تأثیر منفی گذاشته است. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "در محیط کار همیشه احساس می‌کردم که نمی‌توانم مثل دیگران عمل کنم. این احساس باعث شد که اعتماد به نفس خود را از دست بدهم." در عوض، افرادی که فشار اجتماعی کمتری را تجربه کرده بودند، فرآیند درمانی موفق‌تری را پشت سر گذاشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه شناسایی عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی بود. یافته‌های این تحقیق نشان داد که خودآگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی از عوامل کلیدی هستند که در کاهش علائم افسردگی پس از درمان تأثیرگذارند. این نتایج با مطالعات پیشین که بر اهمیت این عوامل در فرآیند بهبودی افسردگی تأکید دارند هم‌راستا است (Cuijpers et al., 2016; Thoits, 2011). هر یک از این عوامل به‌طور مستقل بر موفقیت درمان‌های روان‌شناختی تأثیرگذار بوده و نشان‌دهنده اهمیت عوامل روانی-اجتماعی در بهبود وضعیت بیماران افسرده هستند.

یکی از مهم‌ترین یافته‌های این تحقیق نقش حیاتی خودآگاهی در کاهش علائم افسردگی پس از درمان بود. مشارکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که توانایی آنها در شناسایی و درک وضعیت احساسی‌شان، به آنها این امکان را داد که افکار و رفتارهای منفی خود را بهتر مدیریت کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های González et al (۲۰۱۴) هم‌خوانی دارد که بر این نکته تأکید کردند که خودآگاهی به افراد این امکان را می‌دهد که علائم افسردگی خود را شناسایی کرده و استراتژی‌های مقابله‌ای مناسبی را به‌کار گیرند. افراد خودآگاه قادرند افکار منفی را شناسایی کرده و از استراتژی‌هایی مانند بازسازی شناختی یا ذهن‌آگاهی برای کاهش شدت این افکار استفاده کنند، که این امر می‌تواند به بهبودی کمک کند. همان‌طور که Beck (۲۰۱۱) اشاره کرده است، درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) به‌ویژه بر توسعه خودآگاهی به‌عنوان یک گام کلیدی برای تغییر الگوهای فکری منفی تأکید دارند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهند که خودآگاهی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار قوی در فرآیند درمان به‌کار رود و موجب تسریع بهبودی بیماران افسرده شود.

علاوه بر این، خودآگاهی به‌عنوان پیش‌نیاز برای تنظیم هیجانی در نظر گرفته می‌شود. مشارکت‌کنندگانی که سطح بالاتری از خودآگاهی داشتند، قادر بودند احساسات منفی خود را شناسایی کرده و از استراتژی‌های تنظیم هیجانی مؤثر استفاده کنند. این یافته‌ها با نظریات Gross (۲۰۰۲) هم‌خوانی دارد که اشاره کردند تنظیم هیجانی یکی از راه‌های مقابله با استرس و احساسات منفی است که می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند. طبق این تحقیق، افرادی که خودآگاهی بیشتری داشتند، توانستند از تکنیک‌هایی چون تنفس عمیق، تفکر باز و مدیریت احساسات برای کاهش اثرات منفی افسردگی استفاده کنند.

تنظیم هیجانی نیز به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در کاهش علائم افسردگی در این تحقیق شناسایی شد. شرکت‌کنندگان به‌طور مداوم از استراتژی‌هایی مانند بازسازی شناختی، ذهن‌آگاهی و تنفس عمیق برای مدیریت احساسات منفی خود استفاده می‌کردند. این یافته‌ها با پژوهش‌های Aldao et al (۲۰۱۰) هم‌خوانی دارد که نشان دادند استفاده از استراتژی‌های تنظیم هیجانی مؤثر می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند. استراتژی‌هایی مانند تغییر تفسیر از موقعیت‌های منفی یا استفاده از روش‌های حل مسئله، می‌توانند احساسات منفی را کاهش دهند و در نتیجه موجب بهبودی وضعیت افسردگی شوند.

علاوه بر این، برخی از مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که توانایی در تنظیم هیجان‌ها به آن‌ها کمک کرده تا امیدوارتر و مثبت‌تر به درمان خود نگاه کنند. این یافته‌ها با کارهای Kramer et al (۲۰۱۴) هم‌راستا است که اشاره کردند تنظیم هیجانی تنها در کاهش احساسات منفی مؤثر نیست، بلکه می‌تواند به تقویت احساسات مثبت مانند امید و خوش‌بینی نیز کمک کند. این نتایج نشان می‌دهند که تنظیم هیجانی نه‌تنها به مدیریت احساسات منفی بلکه به ارتقای احساسات مثبت نیز کمک می‌کند که برای بهبودی از افسردگی ضروری است. افراد قادر به تنظیم هیجان‌ها خود در برابر استرس و فشارهای زندگی، احتمالاً علائم افسردگی کمتری تجربه خواهند کرد و در طول فرآیند درمان پیشرفت بیشتری خواهند داشت.

سومین عامل مؤثر در کاهش علائم افسردگی، حمایت اجتماعی بود که مشارکت‌کنندگان به‌طور مکرر از آن به‌عنوان عامل کلیدی در بهبودی خود یاد کردند. افراد با داشتن شبکه‌های حمایتی قوی از خانواده، دوستان و جامعه گزارش کردند که پس از درمان‌های روان‌شناختی بهبود بیشتری یافته‌اند. این نتایج با پژوهش‌های Thoits (۲۰۱۱) هم‌خوانی دارد که نقش حمایتی شبکه‌های اجتماعی را در فرآیند بهبودی از افسردگی بسیار مهم دانستند. حمایت اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس کنند در برابر مشکلات روانی تنها نیستند و این امر می‌تواند به کاهش بار افسردگی و تسهیل فرآیند درمان کمک کند. در این تحقیق، مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که حمایت‌های عاطفی و عملی از جانب خانواده و دوستان توانسته به آن‌ها در مقابله با مشکلات روزمره و استرس‌های زندگی کمک کند.

مشارکت‌کنندگان همچنین اشاره کردند که دسترسی به یک شبکه حمایتی مناسب به آن‌ها این امکان را داد که استراتژی‌های مقابله‌ای آموخته‌شده در درمان را بهتر به‌کار گیرند. این یافته‌ها با پژوهش‌های Kessler et al (۲۰۰۳) هم‌خوانی دارد که بیان می‌کنند افراد با شبکه‌های حمایتی قوی کمتر احتمال دارد که علائم افسردگی را تجربه کنند و در صورت ابتلا، سریع‌تر بهبود می‌یابند. در مقابل، افرادی که از حمایت اجتماعی محروم هستند، بیشتر در معرض افسردگی مزمن و عود آن قرار دارند. بنابراین، نتایج این مطالعه بر اهمیت حمایت اجتماعی در فرآیند درمان افسردگی تأکید دارند و نشان می‌دهند که تقویت حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به بهبود اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی کمک کند.

اگرچه این مطالعه اطلاعات ارزشمندی در مورد عوامل روانی-اجتماعی مؤثر در کاهش علائم افسردگی ارائه داد، اما محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرند. اولاً، حجم نمونه کوچک (۲۰ نفر) و محدود بودن آن به تهران می‌تواند بر قابلیت تعمیم نتایج به جمعیت‌های بزرگ‌تر یا گروه‌های مختلف تأثیرگذار باشد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها، در تحقیقات آینده باید از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر در زمینه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی استفاده شود. همچنین، از آن‌جا که این تحقیق از یک روش کیفی بهره برده است، ممکن است یافته‌ها تحت تأثیر پیش‌داوری‌ها و تفکرات شخصی مصاحبه‌شوندگان قرار گرفته باشند. در تحقیقات آینده می‌توان از روش‌های کمی یا ترکیب آن‌ها با کیفی استفاده کرد تا داده‌ها از دقت و اعتبار بیشتری برخوردار باشند.

دوم، این مطالعه فقط بر تأثیرات کوتاه‌مدت عوامل روانی-اجتماعی بر کاهش علائم افسردگی تمرکز کرده است. برای ارزیابی اثربخشی این عوامل در طولانی‌مدت و تأثیر آن‌ها بر پیشگیری از عود افسردگی، پژوهش‌های طولی ضروری هستند. این نوع مطالعات می‌توانند نشان دهند که آیا اثرات خودآگاهی، تنظیم هیجانی و حمایت اجتماعی پس از پایان درمان‌های روان‌شناختی حفظ می‌شود یا خیر.

تحقیقات آینده می‌توانند در راستای گسترش یافته‌های این مطالعه، با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر در گروه‌های سنی مختلف، فرهنگ‌های گوناگون و مناطق جغرافیایی متفاوت انجام شوند. این تحقیقات می‌توانند درک بهتری از تأثیر این عوامل بر کاهش علائم افسردگی فراهم آورند و به تعیین اینکه آیا این عوامل در گروه‌های مختلف تأثیرات یکسانی دارند یا خیر کمک کنند.

همچنین، بررسی طولانی‌مدت اثرات این عوامل بر روند بهبودی بیماران می‌تواند درک بهتری از پایداری اثرات درمان‌های روان‌شناختی فراهم کند. به‌ویژه، بررسی ارتباط میان این عوامل و بازگشت افسردگی پس از درمان می‌تواند مفید باشد و به پیش‌بینی عود افسردگی کمک کند.

این تحقیق نتایج مهمی برای عمل بالینی دارد. بر اساس یافته‌های این مطالعه، درمانگران باید به‌طور خاص بر تقویت خودآگاهی و تنظیم هیجانی در طول درمان‌های روان‌شناختی تأکید کنند. تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، بازسازی شناختی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان می‌توانند به بیمارانی که به دنبال کاهش علائم افسردگی هستند کمک کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation and depression: The role of cognitive avoidance. *Journal of Abnormal Psychology, 119*(3), 200-210. <https://doi.org/10.1037/a0018182>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.

- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., & van Straten, A. (2016). Psychotherapies for major depression and generalised anxiety disorder: A meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 202, 511-527. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.042>
- Gonzalez, A., Salazar, M., & Jansson, L. (2014). Self-awareness and its relationship with depression: A review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 217-230.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Demler, O., Jin, R., & Merikangas, K. R. (2003). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kramer, R., Harris, E., & Hobbs, M. (2014). The impact of emotional regulation on depressive symptoms. *Psychological Science*, 25(2), 451-465.
- Thoits, P. A. (2011). Social support as coping assistance. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 291-310.