

بهبود کیفیت زندگی

(با تنظیم هیجان و سیستم‌های مغزی و رفتاری)

تالیف: معصومه گمار



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهبود کیفیت زندگی

(با تنظیم هیجان و سیستم‌های مغزی و رفتاری)

تالیف:

معصومه گمار



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: گمار، معصومه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: بهبود کیفیت زندگی (با تنظیم هیجان و سیستم‌های مغزی و رفتاری)/تالیف معصومه گمار.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ ص.: نمودار.

شابک: ۸-۴۹۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۱۲۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۰۹]-۱۲۶.

موضوع: کیفیت زندگی

موضوع: Quality of life

موضوع: کیفیت زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Quality of life --Psychological aspects

موضوع: شیوه زندگی

موضوع: Lifestyles

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۱۵۴۹۹

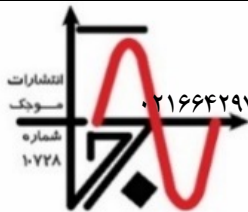
انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: بهبود کیفیت زندگی (با تنظیم هیجان و سیستم‌های مغزی و رفتاری)

تالیف: معصومه گمار

مشخصات ظاهری: ۱۲۶ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۶۰۰۰۰ ریال، شابک: ۸-۴۹۵-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش گفتار..... ۹

فصل اول: کلیات ۱۱

۱-۱ مقدمه ۱۱

۲-۱ تشریح موضوع کتاب ۱۳

۳-۱ اهمیت موضوع ۱۷

۴-۱ تعریف تنظیم هیجان ۱۸

۵-۱ تعریف سیستم‌های مغزی- رفتاری ۱۸

۶-۱ تعریف کیفیت زندگی ۱۹

فصل دوم: وابستگی به مواد ۲۱

۱-۲ مفهوم وابستگی به مواد ۲۱

۲-۲ اعتیاد و گرایش به مواد ۲۲

۳-۲ ملاک‌های سوء مصرف مواد ۲۳

۴-۲ فرآیند سه مرحله‌ای اعتیاد ۲۴

۵-۲ عوارض اعتیاد و گرایش به مواد ۲۴

۱-۵-۲ عوارض جسمی ۲۴

۲-۵-۲ عوارض روانی ۲۵

- ۲۵..... ۳-۵-۲ عوارض خانوادگی
- ۲۶..... ۴-۵-۲ عوارض اجتماعی
- ۲۶..... ۶-۲ سبب شناسی اعتیاد و گرایش به مواد
- ۲۶..... ۱-۶-۲ توارث
- ۲۷..... ۲-۶-۲ عوامل خانوادگی
- ۲۷..... ۳-۶-۲ فقر
- ۲۷..... ۴-۶-۲ رفاه اقتصادی
- ۲۸..... ۵-۶-۲ گروه همسالان
- ۲۸..... ۶-۶-۲ رسانه‌های جمعی
- ۲۸..... ۷-۶-۲ عوامل شخصیتی
- ۲۹..... ۸-۶-۲ عوامل سیاسی
- ۳۰..... ۹-۶-۲ عوامل محیطی
- ۳۰..... ۱۰-۶-۲ عوامل فردی
- ۳۱..... ۷-۲ دیدگاه‌های مرتبط با سوء مصرف مواد
- ۳۱..... ۱-۷-۲ دیدگاه روانکاوی
- ۳۲..... ۲-۷-۲ دیدگاه رفتاری
- ۳۲..... ۸-۲ الگوهای یادگیری مرتبط با سوء مصرف مواد
- ۳۲..... ۱-۸-۲ الگوی شرطی سازی و یادگیری
- ۳۳..... ۲-۸-۲ الگوهای تقویت مثبت

۳۵..... فصل سوم: کیفیت زندگی

- ۳۵..... ۱-۳ تعریف کیفیت زندگی
- ۳۶..... ۲-۳ مقیاس‌های کیفیت زندگی
- ۳۹..... ۳-۳ سیر تکامل مفهوم کیفیت زندگی
- ۴۰..... ۴-۳ مولفه‌های کیفیت زندگی

- ۳-۵ نظریه‌های مرتبط با کیفیت زندگی ۴۱
- ۳-۶ ارتباط نظریه سلسله مراتب نیازها و کیفیت زندگی ۴۵
- ۳-۷ کیفیت زندگی مرتبط با سلامت ۴۵
- ۳-۸ مدل‌های کیفیت زندگی ۴۶
- ۳-۸-۱ مدل ادراکی کیفیت زندگی فرانس (۱۹۸۰) ۴۶
- ۳-۸-۲ مدل فلس و پری ۴۸

فصل چهارم: تنظیم هیجان ۵۳

- ۴-۱ تعریف تنظیم هیجان ۵۳
- ۴-۲ مدل‌های نظری و انواع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ۵۶
- ۴-۲-۱ راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان ۵۹
- ۴-۲-۲ راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان ۶۰
- ۴-۳ تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی ۶۱

فصل پنجم: سیستم‌های مغزی / رفتاری ۶۵

- ۵-۱ مفهوم سیستم‌های مغزی / رفتاری ۶۵
- ۵-۲ سیستم بازداری رفتاری (BIS) ۶۶
- ۵-۳ سیستم جنگ / گریز / بهت ۶۷
- ۵-۴ سیستم فعال‌سازی رفتاری (BAS) ۶۹
- ۵-۵ جنبه‌های هیجانی سیستم مغزی / رفتاری و اختلالات مربوط به آن ۷۰
- ۵-۶ سیستم مغزی / رفتاری و پاسخ فیزیولوژیک ۷۲

فصل ششم: تحقیقات مربوط به بهبود کیفیت زندگی ۷۵

- ۶-۱ پیشینه داخلی ۷۵
- ۶-۲ پیشینه خارجی ۷۹

فصل هفتم: مطالعه موردی ۸۳

۱-۷ جامعه آماری ۸۳

۲-۷ ابزار جمع آوری اطلاعات ۸۳

فصل هشتم: یافته‌ها ۸۷

۱-۸ توصیف داده‌ها ۸۷

۲-۸ آزمون فرضیه‌ها ۹۰

فصل نهم: جمع بندی ۹۹

۱-۹ نتیجه گیری ۹۹

۲-۹ پیشنهادها ۱۰۸

منابع ۱۰۹

منابع فارسی ۱۰۹

منابع انگلیسی ۱۱۵

پیش‌گفتار

وابستگی به مواد یکی از مهم‌ترین مشکلات مربوط به سلامت عمومی در جوامع به شمار می‌رود. افراد زیادی در طول زندگی‌شان از اختلالات سوء مصرف مواد رنج می‌برند و هرساله تعداد بسیاری از افراد وابسته به مواد از طریق پیامدهای مستقیم و غیرمستقیم مصرف مواد جان خود را از دست می‌دهند. مصرف مواد و پیامدهای ناخوشایند آن از مهم‌ترین دغدغه‌های جوامع و یکی از ناگوارترین آسیب‌های اجتماعی است و مدت‌هاست که نظر متخصصین بهداشت روانی را به خود جلب کرده است (اشرفی، ۱۳۸۵).

معضل مصرف و وابستگی به مواد مخدر مشکلی پیچیده و چند وجهی است. علل مصرف مواد بسیار متنوع بوده و مربوط به عوامل متعدد اجتماعی، اقتصادی، فردی و بین فردی است و اغلب تشخیص علت اصلی آن دشوار است. حل این معضل در بسیاری از مواقع مشکل‌تر از فهم علل و عوامل سبب ساز و تسهیل‌کننده است. طبق برخی مطالعات تعداد معتادان به مواد افیونی در کشور در حال افزایش است. گزارش‌های رسمی سال‌های اخیر در کشور نیز به آمار دو میلیون نفری بیماران مبتلا به اختلال وابستگی مواد و پنج میلیون مصرف‌کننده تفتنی مواد را اشاره می‌کند (کوثری، ۱۳۹۴).

هدف از تالیف کتاب حاضر، بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان و سیستم‌های مغزی رفتاری در پیش‌بینی کیفیت زندگی افراد مصرف‌کننده مواد در میان معتادان شهر تهران می‌باشد. بدین منظور نمونه‌ای به حجم ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین مناطق چندگانه شهر تهران انتخاب شدند و با پرسشنامه‌های راهبردهای تنظیم هیجان گرانفسکی (۲۰۰۱)، پرسشنامه شخصیتی گری ویلسون (GWPQ) و پرسشنامه کیفیت زندگی وبر و شربورن مورد آزمون قرار گرفتند.

نتایج نشان داد، بین متغیرهای پیش‌بین، راهبردهای تنظیم هیجانی و سیستم‌های مغزی رفتاری و متغیر کیفیت زندگی همبستگی معناداری وجود دارند و بر اساس راهبردهای تنظیم هیجانی و سیستم‌های مغزی رفتاری می‌توان کیفیت زندگی را در سطح $P < 0/05$ پیش‌بینی کرد. همچنین راهبردهای

تنظیم هیجان و مولفه‌های آن قادر به پیش‌بینی کیفیت زندگی افراد مصرف‌کننده مواد هستند. سیستم‌های مغزی رفتاری و مولفه‌های آن نیز قادر به پیش‌بینی کیفیت زندگی افراد مصرف‌کننده مواد می‌باشند.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: وابستگی به مواد

فصل سوم: کیفیت زندگی

فصل چهارم: تنظیم هیجان

فصل پنجم: سیستم‌های مغزی/ رفتاری

فصل ششم: تحقیقات مربوط به بهبود کیفیت زندگی

فصل هفتم: مطالعه موردی

فصل هشتم: یافته‌ها

فصل نهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

معصومه گمار

تابستان ۱۴۰۱

Improving the quality of life by regulating emotions and brain and behavioral systems

Masoumeh Gamar

وابستگی به مواد یکی از مهم‌ترین مشکلات مربوط به سلامت عمومی در جوامع به شمار می‌رود. افراد زیادی در طول زندگی‌شان از اختلالات سوء مصرف مواد رنج می‌برند و هرساله تعداد بسیاری از افراد وابسته به مواد از طریق پیامدهای مستقیم و غیرمستقیم مصرف مواد جان خود را از دست می‌دهند. مصرف مواد و پیامدهای ناخوشایند آن از مهم‌ترین دغدغه‌های جوامع و یکی از ناگوارترین آسیب‌های اجتماعی است و مدت‌هاست که نظر متخصصین بهداشت روانی را به خود جلب کرده است.

معضل مصرف و وابستگی به مواد مخدر مشکلی پیچیده و چند وجهی است. علل مصرف مواد بسیار متنوع بوده و مربوط به عوامل متعدد اجتماعی، اقتصادی، فردی و بین فردی است و اغلب تشخیص علت اصلی آن دشوار است. حل این معضل در بسیاری از مواقع مشکل‌تر از فهم علل و عوامل سبب ساز و تسهیل کننده است. طبق برخی مطالعات تعداد معتادان به مواد افیونی در کشور در حال افزایش است. گزارش‌های رسمی سالهای اخیر در کشور نیز به آمار دو میلیون نفری بیماران مبتلا به اختلال وابستگی مواد و پنج میلیون مصرف کننده تفرنی مواد را اشاره می‌کند.

