



پیش‌بینی افسردگی بر اساس تفکر انتقادی و ادراک خویشتن در زنان و مردان شهر مشهد

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه غیرانتفاعی حکمت رضوی، مشهد، ایران
استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران
دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران

سوگل صبوری

جعفر طالبیان شریف

محمدسعید عبدخدایی

talebian@um.ac.ir

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۱۵

دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی افسردگی بر اساس تفکر انتقادی و ادراک خویشتن در زنان و مردان شهر مشهد صورت گرفت. **روش پژوهش:** پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. به همین منظور از بین مردان و زنان شهر مشهد که در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ ساکن این شهر بودند به صورت غیر تصادفی و در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و بر اساس جنسیت در دو گروه قرار گرفتند. سپس جهت بررسی ضمن اندازه‌گیری میزان افسردگی در بین مردان و زنان شهر مشهد، عوامل مرتبط با افسردگی (جنسیت، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، میزان تحصیلات) شناسایی شده و همچنین ارتباط بین تفکر انتقادی و ادراک خویشتن بر میزان افسردگی در بین ۲۰۰ نفر از مردان و زنان این شهر مطالعه شد. برای دستیابی به این هدف، برگه اطلاعات جمعیت شناختی، پرسشنامه افسردگی (بک، ۱۹۶۱)، پرسشنامه تفکر انتقادی (واتسون-گلیزر، ۱۹۸۰) و پرسشنامه ادراک از خود (پورحسین، ۱۳۸۶) به عنوان ابزار پژوهش در مورد هر دو گروه مورد اجرا قرار گرفت. در پایان داده‌های به دست آمده با روش‌های آماری همبستگی و رگرسیون به وسیله نرم افزار SPSS، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج به دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که یک همبستگی قوی بین این دو متغیر افسردگی و ادراک خویشتن، بین تفکر انتقادی و افسردگی وجود دارد. همچنین تحلیل یافته‌ها نشان داد بین ادراک خویشتن و تفکر انتقادی با افسردگی رابطه معناداری وجود دارد ($P=0/05$)؛ نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که ادراک خویشتن ۲۴ درصد از واریانس را تبیین می‌کند و ادراک خویشتن و تفکر انتقادی ۲۸ درصد از واریانس را تبیین می‌کند و فرضیه پژوهش معنادار است. **نتیجه‌گیری:** به طور کلی با توجه به نتایج به دست آمده از یافته‌های پژوهش می‌توان گفت بین دو متغیر این پژوهش، تفکر انتقادی و ادراک خویشتن با هم سهم بیشتری از هر کدام به تنهایی در پیش‌بینی افسردگی دارد.

کلیدواژه‌ها: تفکر انتقادی، ادراک خویشتن، افسردگی

فصلنامه علمی پژوهشی خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷

<http://Aftj.ir>

دوره ۲ | شماره ۲ پیاپی ۶ | ۴۴۳-۴۲۱

تأسیسات ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(صبوری، طالبیان شریف و عبدخدایی،

۱۴۰۰)

در فهرست منابع:

صبوری، سوگل، طالبیان شریف، جعفر، و عبدخدایی، محمدسعید. (۱۴۰۰). پیش‌بینی افسردگی بر اساس تفکر انتقادی و ادراک خویشتن در زنان و مردان شهر مشهد. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۲(۲ پیاپی ۶): ۴۴۳-۴۲۱.

مقدمه

احساسات و هیجانات بخشی از وجود ما هستند و رفتارهای ما تحت تأثیر احساسات و هیجانات می‌باشند (دان وودی و جانگکوویست، ۲۰۲۰). احساس شادی، غم، خشم، اضطراب و نفرت در هر فرد سال در زمان‌های مختلف دیده می‌شود اما افراط و تفریط در هیجانات از خصوصیات افراد نابهنجار است و آثار مخرب و زیان باری دارد (روس، فاو و کاوینگتون، ۲۰۲۱). از جمله هیجاناتی که می‌تواند به شدت آثار مخرب و زیان‌بار به وجود آورد خلق افسرده است (ویلیامز و ریکت، ۲۰۲۲). افسردگی اختلال جدیدی است که افراد هر گروه سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (جعفرزاده، زکی زاده، بیننده، جزی و طحانی، ۱۳۹۷). افسردگی تجربه نسبتاً پایدار ناراحتی یا تحریک‌پذیر است که با از دست دادن علایق و لذت‌ها در اکثر فعالیت‌ها همراه است. افسردگی بر احساس و تفکر و فعالیت تأثیر دارد و اگر بدون توجه و درمان رها شود، ممکن است به مشکلاتی از قبلی افت تحصیلی، سوءمصرف مواد و حتی خودکشی منجر شود (لین، ۲۰۱۵). افسردگی مسئله شماره یک سلامتی در دنیاست و به قدری توسعه پیدا کرده است که آن را سرماخوردگی اختلالات ذهنی نامیده‌اند. با این حال تفاوت ظریفی میان سرماخوردگی و افسردگی وجود دارد. در شرایط افسردگی، افکار تحت تأثیر یک منفی‌گرایی زورمند قرار می‌گیرند؛ نه تنها خود بلکه دنیا را تیره و تاریک می‌بینند و از آن بدتر کم‌کم باور می‌کند که اوضاع به همان بدی است که فکر می‌کند. مدل‌های شناختی افسردگی بر نقش خودپنداره منفی در رشد و بقا علائم افسردگی تأکید می‌کنند (عسگری، محمدی، رادمهر و جهانگیر، ۱۳۹۷). در صورت عدم تشخیص و درمان مناسب افسردگی، احتمال سوءمصرف مواد و خودکشی و اختلال عملکرد روان‌شناختی و اجتماعی افزایش می‌یابد (حمیدی، شمسایی، بگلری، طوسی و فرهادیان، ۱۳۹۶). به نظر می‌رسد بسیاری از افراد به دلیل داشتن افکار بدبینانه و منفی‌ناسازگارانه و غیرمنطقی نسبت به آینده خودشان ناامید هستند و خطر ابتلا به مسائل روانی مانند افسردگی بیش از پیش سلامت آنها را تهدید می‌کند (کوئیلز، پروتو و وردوکس، ۲۰۱۵).

یکی از ویژگی‌های اساسی انسان در کاهش میزان افسردگی، آگاهی از رفتار خود و برخورداری از نیروی تفکر است؛ به عبارت دیگر، انسان می‌تواند از رفتار خود آگاه باشد و در برخورد با مسائل و امور مختلف از نیروی تفکر خود استفاده کند (فونگ، کیم، دیویس، هوآنگ و کیم، ۲۰۱۷). تفکر انتقادی یک مهارت اساسی و مورد نیاز برای مشارکت عاقلانه در یک جامعه دموکراتیک و در دنیای مدرن امروز است. این مهارت بیشتر به عنوان توانایی افراد برای به چالش کشیدن تفکراتشان درک می‌شود و مستلزم آن است که افراد معیارهای خود را برای تجزیه، تحلیل و ارزیابی تفکراتشان گسترش دهند و به صورت عادی از آن معیارها و استانداردها برای گسترش کیفیت تفکراتشان استفاده کنند (ملانوری، ۱۳۹۴). تفکر انتقادی سبکی از فکر کردن در مورد هر موضوع، محتوا یا شکل است که فرد متفکر کیفیت فکر کردن خود را با تحلیل کردن، ارزیابی و نوسازی آن بالا می‌برد (جونز، ۲۰۱۷). رشد و پرورش مهارت‌های فکری دانشجویان همواره مسئله پیچیده‌ای در آموزش بوده و کارشناسان تعلیم و تربیت اتفاق نظر دارند که رشد تفکر انتقادی وظیفه اصلی مراکز آموزشی بوده و باید بخش لاینفک آموزش در هر مقطعی باشد (مباشری، منوچهری و نوروزی، ۱۳۹۶). برخورداری از مهارت تفکر انتقادی می‌تواند اندوخته‌های علمی را به کار گیرد و به حیطة عمل بکشد. در واقع این

مهارت راهی جهت از بردن شکاف بین تئوری و عمل است. یکی از وظایف اصلی هر موسسه آموزشی علاوه بر توسعه شایستگی‌های حرفه‌ای دانشجویان، توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری، مسئله‌گشایی و خودکارآمدی است که این مهارت‌ها خود تحت تأثیر توانایی تمرین تفکر انتقادی است (یارمحمدواصل، ذوقی پایدار و محمدی، ۱۳۹۶). این مهارت یک فرایند شناختی، خودتنظیمی و هدف‌دار تلقی می‌شود که در نتیجه تفسیر، تجزیه و تحلیل و ارزشیابی و استنباط شکل می‌گیرد (ماسک و یامین، ۲۰۱۲). به فرد کمک می‌نماید تا برای درستی و نادرستی مسائل، دلایلی را ذکر کند و با بررسی و تجزیه و تحلیل اطلاعات در دسترس، تشخیص فرضیات و گزینه‌ها با منطق و استدلال و ذهنیتی باز به دنبال پرسش سؤال از خود و دیگران و آزمودن راه‌ها، حقیقت مسئله را کشف نماید (شارما و سینق، ۲۰۱۱). آزونز و دمیرهان (۲۰۱۷) معتقدند که تفکر انتقادی یا توانایی قضاوت هدفمند، خودنظم یافته بوده و در عصر دانش به طور گسترده به عنوان مهارت اساسی زندگی تشخیص داده شده است. آن‌ها نقش کارکرد تفکر انتقادی را در زندگی بزرگسالی مهم می‌دانند و معتقدند افرادی که از توانایی تفکر انتقادی برخوردارند، شانس بیشتری برای موفقیت و هماهنگی در عرصه اجتماعی دارند. در پژوهشی که دبی، ویلهلم و وندر میچ (۲۰۱۵) در مورد ۳۵۰ دانشجوی انجام دادند مشخص شد که محیط آموزشی نه تنها بر مهارت‌ها بلکه بر ایجاد و گرایش تفکر انتقادی تأثیر می‌گذارد. لی (۲۰۱۵) با آموزش تفکر انتقادی به دانشجویان دریافت که به رغم آموزش، یک سوم از دانشجویان به این مهارت دست نیافتند.

از سوی دیگر، مرحله نخست برای افراد مبتلا به افسردگی حاد، درمان دارویی است. در مراحل بعدی و برای افرادی که درجات کمتری از افسردگی را تجربه می‌کنند درمان‌های روان‌شناختی و شناخت عوامل بنیادین افسردگی می‌تواند مثر باشد. یکی از روش‌ها برای درمان یا پیش‌بینی افسردگی، شناخت عوامل مؤثر بر پیدایش افسردگی و تأثیرگذاری از این طریق است. اولین عامل مهمی که امروزه برای درمان افسردگی مورد بررسی قرار می‌گیرد شناخت خود و ادراک خویشن افراد است (گورگولو و همکاران، ۲۰۲۱). بسیاری از نظریه‌ها معتقدند که خود هم آموختنی است هم ساختنی. باورها و گرایش‌های والدین و آموزگاران وی آموخته می‌شود و با تبلور باورها در نتیجه تعامل فرد با محیط ساخته می‌شود. تفکرات و احساسات در مورد خود باعث ایجاد سیستمی می‌شود که ما آن را ادراک خود می‌نامیم. تمام ملاحظاتی که فرد برای تعریف خود و تمایزش با دیگران به کار می‌برد، در حوزه ادراک قرار می‌گیرد. ادراک فرآیندی است که هر فردی با توجه به یافته‌ها و برداشت‌هایی که از پیرامون خود دارد دسته‌بندی و شناسایی می‌کند و به این روش به آن‌ها معنی و مفهوم می‌دهد ولی ادراک می‌تواند از رویدادهای دیدنی بسیار جدا و دور باشد. می‌توان گفت: رفتار مردم به روش ادراک، پنداشت یا برداشت آن‌ها و نه رویداد بستگی دارد (فاستامه، ۲۰۲۱). همتی ثابت، یوسفی و همتی ثابت (۱۳۹۵) در پژوهشی که بر روی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان همدان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش شناختی گروهی بر افسردگی، اضطراب و استرس ادراک شده دانشجویان مؤثر است. پژوهشی دیگر نشان دهنده اهمیت عوامل تعیین کننده کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به آلزایمر مانند افسردگی و تنیدگی ادراک شده بود (یوسفی افراشته و شریفی، ۱۳۹۴). لذا با توجه به نقش مهم

پرورش تفکر انتقادی و ادراک از خویشتن در افراد و نیز تأثیر به‌سزایی که تفکر انتقادی و ادراک از خویشتن در کاهش افسردگی دارد، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است:

۱. آیا بین تفکر انتقادی و ادراک از خویشتن با میزان افسردگی در افراد رابطه معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش

روش تحقیق از نوع توصیفی-همبستگی و جامعه آماری پژوهش شامل مردان و زنان در شهرستان مشهد بودند. حجم نمونه در این پژوهش با توجه به ماهیت پژوهش ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد و نمونه‌های مورد نظر با استفاده از نمونه در دسترس انتخاب شدند. پس از انتخاب و مشخص شدن نمونه‌های پژوهش از طریق پرسشنامه الکترونیک آنلاین در سال ۱۴۰۰ که در بازه زمانی ۲ ماه بین ۳۰۰ نفر پخش شد که با توجه به گرایش‌های افسردگی و نمرات کسب شده، پرسشنامه ۲۰۰ نفر که نمرات بیشتری داشتند جمع‌آوری و مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۶۱) دارای ۲۱ سؤال خودگزارشی است که برای ارزیابی افسردگی طراحی شده است. هر سؤال شامل چهار گزینه است و نمره جملات بین صفر تا سه متغیر است. آزمودنی باید گزینه‌ای را علامت بزند که با حال کنونی او بیشتر سازگار است. نمره کلی از صفر تا ۶۳ می‌تواند تغییر کند. بک، در رابطه با فرم تجدید نظر شده بررسی انجام داده و عنوان کرده این ابزار وجود و شدت علائم افسردگی را در بیماران و جمعیت بهنجار و نوجوانان و بزرگسالان نشان می‌دهد. ثبات درونی این ابزار ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ و ضریب آلفا برای گروه بیماران ۰/۸۶ و غیر بیمار ۰/۸۰ گزارش شده است. در یک بررسی که بر روی ۱۲۵ دانشجوی دانشگاه تهران و دانشگاه علامه طباطبایی انجام گرفت نتایج پژوهش نشان داد میانگین و (انحراف استاندارد) نمره کل ۹/۷۹ و (۷/۹۶) است. همچنین، آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و اعتبار به روش بازآزمایی با فاصله دو هفته ۰/۷۳ گزارش شد (خالدیان و همکاران، ۲۰۱۳).

۲. **آزمون تفکر انتقادی واتسون-گلیزر**. مقدمات ساخت آزمون تفکر انتقادی واتسون-گلیزر در اوایل قرن بیستم توسط گودوین واتسون (۱۹۲۵) و ادوارد گلیزر (۱۹۳۷) فراهم شد. هدف واتسون و گلیزر ادغام جنبه‌های نظری تفکر انتقادی با شاخص‌های عملی بود که بتواند در محیط‌های سازمانی مورد استفاده قرار گیرد. آزمون تفکر انتقادی واتسون-گلیزر فرم بریتانیایی متشکل از پنج بخش است که هر کدام نیازمند کاربرد مهارت استدلال تحلیلی است. طی آزمون این مهارت‌ها بایستی به کار برده شوند. محتوای سؤالات نوعاً از روزنامه‌ها، مجلات و مواد رسانه‌ای است و شامل مطالب و اظهارنظرهایی است که نبایستی بدون سؤال و یا بدون درجه‌ای از ارزشیابی انتقادی پذیرفته شوند. پنج خرده‌آزمون اصلی این آزمون عبارتند از: استنباطی، شناسایی مفروضات، قیاس (استنتاج)، تعبیر و تفسیر و ارزشیابی استدلال‌های منطقی است. اعتبار آزمون به سه روش مورد سنجش قرار گرفته است. برآوردهایی که از ثبات نمرات آزمون در طول زمان انجام گرفته‌اند (پایایی بازآزمایی)، همبستگی بین نمرات در فرم‌های دیگر (پایایی فرم‌های همتا) و

همسانی درونی آزمون (پایایی دونیمه کردن) (واتسون و گلیرز، ۱۹۸۰). همبستگی بین پاسخ‌ها در دو دوره زمانی ۰/۷۳ بود که سطح قابل قبولی از ثبات اندازه‌گیری را در طول زمان منعکس می‌کند.

۳. پرسشنامه ادراک خودبختن. ادراک خویش‌درد در این پژوهش با استفاده از پرسشنامه ادراک خودساخته پورحسین (۱۳۸۶) مشخص می‌گردد. این پرسشنامه یک ابزار ۳۰ جمله‌ای است که از آزمودنی خواسته می‌شود میزان توافق یا عدم توافق خود را با این جملات در ۵ طبقه مشخص شده علامت‌گذاری کند. پاسخنامه همه توسط اعداد و هم به صورت کلامی در ۵ طبقه از (اصلاً ۰)، (خیلی کم ۱)، (کم ۲)، (متوسط ۳)، (زیاد ۴) و (خیلی زیاد ۵) تنظیم شده است و توسط تمامی ۱۷۴ فرد نمونه تکمیل می‌گردد و چنانچه جملاتی از آن برای آزمودنی نامفهوم باشد توسط محقق توضیح داده می‌شود. این آزمون، خود را با توجه به وجوه چهارگانه مادی، فعال، اجتماعی و روانی را در دو وجه توصیفی و ارزشیابی می‌سنجد، به گونه‌ای که ضمن به دست آوردن نمره کل، هر یک از وجوه چهارگانه نیز واجد نمره مستقلی باشند (پورحسین و قاسمی، ۱۳۸۶). برای ارزیابی اعتبار و روایی این آزمون در یک گروه نمونه به تعداد ۱۴۲ نفر اجرا شده است و برای برآورد اعتبار محتوایی آن از اعتبار صوری استفاده شده است. میزان بالای اعتبار صوری آن (۷۳/۶۵) بیانگر این است که این آزمون می‌تواند ادراک خویش‌درد و میزان ارزش‌گذاری آن را مشخص کند. گزاره‌های این آزمون متغیرهایی هستند که می‌توانند چگونگی تصور فرد از ویژگی‌های درونی و بیرونی خویش را به عنوان خود عینی (دیمون و هارت، ۱۹۹۱) ابراز دارند. روایی ثبات درونی آن از طریق محاسبه‌ی آلفای کرونباخ (۰/۸۴) تعیین گردیده است. ثبات درونی آزمون، انسجام و همبستگی درونی آن را بیان می‌کند. همچنین برای ارزیابی همبستگی بین مؤلفه‌های چهارگانه و کل آزمون از فرمول همبستگی اسپیرمن براون استفاده شده است (پورحسین و قاسمی، ۱۳۸۶).

روش اجرا. پس از مشخص شدن حجم نمونه پژوهشی، برگه اطلاعات جمعیت شناختی در ابتدای پرسشنامه لحاظ و توسط مردان و زنان مشهودی در گروه‌های سنی و تحصیلاتی متفاوت تکمیل شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار SPSS 23 و با آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره انجام پذیرفت.

یافته‌ها

بر اساس یافته‌های پژوهش، ۷۹ درصد افراد مورد تحقیق زن و ۲۱ درصد آنان مرد بودند. میانگین سنی ۴۱ سال با انحراف معیار ۱۱،۵۱ بود. کمترین سن ۱۵ سال و بیشترین ۷۰ سال بود. ۲۳ درصد از افراد مورد مطالعه تحصیلات دیپلم و یا پایین‌تر از آن داشتند، ۵ درصد فوق‌دیپلم، ۳۷ درصد لیسانس و ۳۰ درصد فوق‌لیسانس و ۵ درصد دکترا داشتند. در ادامه یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد داده‌ها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	چولگی	کلموگراف-اسمیرنف	آماره	سطح معناداری
افسردگی	۱۲۹/۴۶	۱۱/۴۲	-۰/۷۸	۱/۳۳	۰/۰۹	۰/۰۹۰	۰/۰۹
ادراک خویشتن	۱۳۷/۳۱	۲۱/۸۱	-۰/۲۹	-۰/۰۵	۰/۱۱	۰/۱۳۰	۰/۱۱
تفکر انتقادی	۱۳۰/۸۵	۱۵/۴۳	۰/۳۸	-۱/۵۷	۰/۲۰	۰/۰۵۸	۰/۲۰

نتایج جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش (افسردگی، ادراک خویشتن و تفکر انتقادی) را نشان می‌دهد. در ادامه بررسی رابطه ادراک خویشتن و تفکر انتقادی بر میزان افسردگی مردان و زنان شهر مشهد. از آزمون رگرسیون چندگانه برای این بررسی استفاده شد. ابتدا به بررسی پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنف پرداخته شد. با توجه به نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنف داده‌ها از منحنی نرمال پیروی می‌کنند. لذا می‌توانیم آزمون رگرسیون را انجام دهیم. برای این فرضیه از روش رگرسیون گام به گام استفاده شد. در این روش ابتدا در مدل اول متغیری که بیشترین برهم‌کنش تفکیکی را با متغیر وابسته دارد وارد معادله شده و معنی‌داری آن مشخص می‌شود. اگر معنی‌دار نبود، ختم محاسبات صورت می‌پذیرد و هیچ متغیری در پیش‌بینی، سهم معنی‌داری ندارد ولی اگر معنی‌دار بود، دومین متغیری که بالاترین همبستگی را با متغیر وابسته دارد وارد معادله می‌شود و این روند ادامه دارد تا زمانی که سهم متغیری در پیش‌بینی معنی‌دار نباشد. در هر مرحله هر کدام از متغیرهای موجود در معادله به عنوان آخرین متغیر وارد معادله شده و اگر سهم معنی‌داری نداشت از معادله حذف خواهد شد. به همین علت در این روش ممکن است متغیری که سریع‌تر وارد معادله شده است، پس از ورود متغیرهای دیگر که سهم آن را پوشش می‌دهند، در گام‌های بعدی حذف شد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی

افسردگی	ادراک خویشتن	تفکر انتقادی
۱		
۰/۴۹۸**	۱	
۰/۰۶۳	۰/۲۲۷*	۱

بین افسردگی و ادراک خویشتن در سطح معناداری ۰/۰۱ رابطه معنادار وجود دارد. لذا فرضیه مورد تأیید است. با توجه به جدول ۷، بین افسردگی و تفکر انتقادی در سطح معناداری ۰/۰۵ رابطه معنادار وجود ندارد. لذا این فرضیه رد می‌شود. با توجه به جدول فوق، بین ادراک خویشتن و تفکر انتقادی در سطح معناداری ۰/۰۵ رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام

مدل	متغیر پیش‌بین	R	R ²	R ² Adjusted	Durbin-Watson
۱	ادراک خویش‌دردی	۰/۴۹۸	۰/۲۴۸	۰/۲۴۰	۱/۸۹۰
۲	ادراک خویش‌دردی، تفکر انتقادی	۰/۵۳۰	۰/۲۸۱	۰/۲۶۶	

با توجه به جدول ۳، در مدل اول، ادراک خویش‌دردی ۲۴ درصد از واریانس را تبیین می‌کند و در مدل دوم نیز ادراک خویش‌دردی و تفکر انتقادی ۲۸ درصد از واریانس افسردگی را تبیین می‌کند. لذا ادراک خویش‌دردی واریانس بیشتری از افسردگی را تبیین می‌کند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون متغیرهای مستقل در مدل‌های مختلف

مدل	متغیرهای پیش‌بینی کننده	B	SE	Beta	T	F	P
۱	ثابت معادله	۴۸/۲۸۷	۶/۳۴۹		۷/۶۰۵	۳۲/۶۲	۰/۰۰۰
	ادراک خویش‌دردی	-۰/۲۸۳	۰/۰۴۶	-۰/۴۹۸	-۵/۷۱۲		۰/۰۰۰
۲	ثابت معادله	۳۳/۳۲۵	۹/۴۴۲		۳/۵۳۰		۰/۰۰۱
	ادراک خویش‌دردی	-۰/۲۸۳	۰/۰۴۹	-۰/۵۴۰	-۶/۱۳۹	۱۹/۱۱	۰/۰۰۰
	تفکر انتقادی	۰/۱۳۸	۰/۰۶۵	-۰/۱۸۶	۲/۱۱۲		۰/۰۳۷

جدول ۴ برای متغیرهایی که وابسته نیستند در مدل‌های مختلف ضرایب رگرسیون را نشان می‌دهد که همان شیب خط است. از نمرات استاندارد ضرایب بتا حاصل شده که انحراف استاندارد واحد آن‌ها است. با توجه به معنادار بودن رگرسیون برای متغیرها به این نتیجه می‌رسیم که بین تفکر انتقادی و ادراک خویش‌دردی با افسردگی رابطه معناداری وجود دارد و تفکر انتقادی و ادراک خویش‌دردی می‌توانند افسردگی را به صورت معنادار پیش‌بینی کنند. لذا فرضیه اصلی مورد تأیید است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر بر اساس پیش‌بینی افسردگی بر اساس تفکر انتقادی و ادراک خویش‌دردی در زنان و مردان شهر مشهد انجام گرفت. در این پژوهش با توجه به اینکه ادراک خویش‌دردی ۲۴ درصد از واریانس و تفکر انتقادی ۲۸ درصد از واریانس افسردگی را پیش‌بینی می‌کند، می‌توان ادعا داشت که ادراک خویش‌دردی واریانس بیشتری از افسردگی را رقم می‌زند. در خصوص رابطه بین افسردگی و ادراک خویش‌دردی تحقیقاتی انجام شد. حسین و همکاران (۲۰۲۰)، اسپورت و همکاران (۲۰۱۸)، زیمر-گمبک و همکاران (۲۰۱۸)، روگوز و همکاران (۲۰۲۰) و دیگر نظریه پردازان به میزان زیادی این فرض را تأیید کرده‌اند که ادراک مثبت از خود با رشد شخصی ارتباط مثبت دارد و در موفقیت فردی هم حائز اهمیت است و به رشد هیجانی و اجتماعی منجر

می‌شود. بدیهی است که ادراک منفی از خود با نشانه‌های افسردگی، کناره‌گیری، فقدان تلاش و عملکرد ضعیف در فرد همبستگی دارد (ها و چه، ۲۰۱۹). همچنین ادراک خود یک خصلت در تغییر و در مسیر است که ادراک خود در سنین دانش‌آموزی بیشتر در اثر همسالان، والدین و دیگران است تا اینکه برآیندی از شناخت خود باشد (نعیمی، آشفته و طالبی، ۱۳۹۴). در پژوهشی که با هدف بررسی رابطه‌ی تنیدگی ادراک شده، افسردگی و حمایت در اجتماع با کیفیت زندگی سالمندان انجام پذیرفت. بر اساس نتایج، افسردگی با کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به آلزایمر و تنیدگی ادراک شده رابطه‌ی معکوس و با حمایت اجتماعی رابطه‌ی مستقیم دارد که با نتایج حاصل از این پژوهش همسو است.

همچنین نتایج نشان داد بین افسردگی و تفکر انتقادی رابطه معنادار وجود دارد. در راستای نتایج به دست آمده خندقی و پاک مهر (۱۳۹۰) در پژوهشی با توجه به رابطه معنی‌دار بین تفکر انتقادی و سلامت روان، دریافت که بهبود فرآیند تفکر به ارتقای سطح سلامت روان برای دانشجویان منجر می‌شود. در تبیین این فرضیه می‌توان استدلال نمود که افسردگی با سه جزء ناخشنودی، ناامیدی و ناسازگاری همراه است. لذا تفکر انتقادی از طریق تمرین تشخیص واقعیت از گمان و تشخیص نتیجه‌گیری‌های قطعی از غیرقطعی، می‌تواند به تغییر نگرش افراد نسبت به محیط پیرامونشان منجر شده و میزان رضایتمندی و خشنودی افراد بیشتر گردد و به تبع آن امید به آینده افزایش یابد. از طرفی تفکر انتقادی از طریق افزایش قدرت تحلیل و شناخت، موجب بالا بردن توانایی شناخت افراد از احساسات خویش می‌شود و افراد می‌توانند با شناخت بهتر احساسات خود، حالت هیجانی خویش را به گونه مؤثری ابراز کنند و با مشکلات زندگی روبرو شوند و در سازگاری با محیط و دیگران موفق‌تر باشند؛ بنابراین با توجه به دلایل ذکر شده، می‌توان نتیجه گرفت بهبود فرآیند تفکر انتقادی به کاهش و کنترل افسردگی منجر می‌گردد. از سوی دیگر نتایج حاصل از پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که در کشور ما تأکید بر تفکر انتقادی تأکید نمی‌شود و بر ارزیابی و استنتاج شخصی دانش‌آموزان اهمیتی قائل نمی‌شوند که باید با فهم درست از نتایج این تحقیق، معلمان و مشاوران و در کل سیستم آموزشی کشور ما، در رشد بهینه خود و اجازه آزمون و خطا برای فهم درست و توانایی تحصیلی، کمک بیشتر به دانش‌آموز برای ادراک صحیح خود‌پنداره و استنتاج شخصی از موقعیت متفاوت زندگی و به ویژه تحصیلی را در اختیارشان قرار داده و در کنارشان باشند و تلاش رشد را تعهد ابتدائی خود بدانند (نعیمی، آشفته، طالبی، ۱۳۹۴).

از سوی دیگر ادراک از خویشتن می‌تواند تا حدودی منتج از تفکر انتقادی باشد، یافته‌ها حاکی از آن است که تفکر نقاد وقتی افزوده شود افزایش کارآمدی بالا نیز در پی می‌آید ولیکن در سنین پایین ناهمخوان است. چون در این سنین معمولاً دانش‌آموزان هنوز به شکل کاملی به سطح تحلیل تفکر انتزاعی دست نیافته‌اند، در نتیجه در استفاده دقیق این تفکر دچار مشکلات عدیده‌ای هستند. فهم درست خود و تفکر انتقادی و نیز توانایی تحصیلی، کمک حداکثری به دانش‌آموز برای ادراک درست خودپنداره و استنتاج شخصی از موقعیت‌های متفاوت در زندگی و به ویژه تحصیل در اختیارشان گذارده و در کنار ایشان باشند و تلاش برای رشد را از تعهدات اصلی خود بدانند (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۴). دیگر پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین مؤلفه ادراک عواطف دیگران و خود از هوش هیجانی و تفکر انتقادی در دانشجویان هم‌تغییری معنادار

وجود دارد (لطفی، امینی پزوه، رحیم سلمانی، ۱۳۹۷)؛ بنابراین کیفیت زندگی افراد افسرده در بسیاری از حوزه‌ها مانند افراد عادی ارزیابی نشده، اما محدودیت‌های اشخاص با افسردگی پس از ادراک خود و همراه داشتن تفکر انتقادی، امری ثابت شده در این مطالعه و سایر مطالعات است. حمایت خانواده و جامعه در کاهش افسردگی آنان امری حیاتی است. به عبارتی دیگر می‌توان به نقش اساسی شخصیت افراد و خانواده اشاره کرد. توسعه آگاهانه مهارت‌های ذهنی و فردی، خود‌آغازی و هدایت فردی برای مدتی طولانی بعد افسردگی می‌تواند فرآیندهایی مستمر در ایجاد احساس تعهد و ارزشمندی و کاهش افسردگی ایجاد کند. انسان دارای قابلیت‌های بسیاری است که اگر در مسیر آموزش صحیح و هدایت قرار بگیرد می‌تواند در هر محیطی شکوفا شود. بدیهی است هویت فردی و هویت اجتماعی یک موضوع در هم تنیده هستند، اما هم‌راستایی در تلفیق این دو بعد به شخص احساس وحدت فکر و شخصیت می‌دهد. با توجه به نتایج مطالعه حاضر، در نمونه مورد بررسی تأثیر افکار و دارا بودن گرایش‌های افسردگی ابتدا از خود فرد و میزان ادراک از خود و سپس بر خورداری از تفکر انتقادی برمی‌گردد.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند.

سپاسگزاری

از همکاری تمامی زنان و مردان شرکت‌کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- جعفرزاده، مهدی، زکی زاده، مهرناز، و بیننده، الهام السادات، جزی، لیلا و طحانی، بهاره. (۱۳۹۷). بررسی رابطه سطح افسردگی مادران با شاخص DMF کودکان در شهر اصفهان. *مجله دانشکده دندانپزشکی اصفهان*، ۴۲ (۶۳): ۱۹۹-۲۰۶.
- حمیدی، یداله، شمسایی، فرشید، بگری، مهدی، طوسی، زهرا، و فرهادیان، مریم. (۱۳۹۶). رابطه تعارض سازمانی با افسردگی در اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در سال ۱۳۹۶. *مجله ارگونومی*، ۵ (۳): ۲۹-۳۵.
- خندقی، امین، و پاک مهر، حمیده. (۱۳۹۰). ارتباط بین سلامت روان و تفکر انتقادی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مشهد. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۳ (۲): ۱۱۴-۱۲۳.

عسگری، محبوبه، محمدی، حسین، رادمهر، حامد، و جهانگیر، امیرحسین. (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی معنوی مذهبی بر افزایش کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی سالمندان. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۱ (۲): ۲۹-۴۱.

لطفی، صدیقه، امینی پزوه، زهرا، و رحیم سلمانی، عاطفه. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین تفکر انتقادی و کنترل و ادراک عواطف خود و دیگران از هوش هیجانی در دانشجویان. *سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، تهران*.
 مباحثی، فرزانه، منوچهری، مهین، و نوروزی، فاطمه. (۱۳۹۶). مهارت‌های تفکر انتقادی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی فسا. *راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی*، ۲ (۷): ۱۵-۴.
 ملانوری، فهمیه. (۱۳۹۴). *مقایسه تفکر انتقادی از دیدگاه انیس با استاد مطهری*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.

نعیمی، ابراهیم، آشفته، سیدمحمدحسین، و طالبی، ریحانه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خودکارآمدی تحصیلی با همبندی ادراک از خود و تفکر انتقادی در دانش‌آموزان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷ (۲۶): ۲۷-۴۴.

همتی ثابت، وحید، یوسفی، فایق، و همتی ثابت، اکبر. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش شناختی گروهی بر افسردگی، اضطراب و استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه فرهنگیان همدان. *مجله روان‌شناسی و روانپزشکی شناخت*، ۳ (۳): ۴۹-۵۹.

یوسفی افراشته، مجید، و شریفی، کسری. (۱۳۹۴). رابطه افسردگی، تنیدگی ادراک شده و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به آلزایمر. *مجله روانشناسی پیری*، ۱ (۲): ۱-۱۰.

References

- De Bie, H., Wilhelm, P., & Van der Meij, H. (2015). The Halpern critical thinking Assessment: Toward a Dutch appraisal of critical thinking. *Thinking skills and creativity, 17*, 33-44.
- Dunwoody, D. R., & Jungquist, C. R. (2020). Opioid-Induced Sedation and Respiratory Depression: Are Sedation Scales Enough to Prevent Adverse Drug Events Postoperatively?. *Pain Management Nursing, 21*(1), 110-119.
- Fastame, M. C. (2021). Life satisfaction in late adult span: the contribution of family relationships, health self-perception and physical activity. *Aging Clinical and Experimental Research, 33*(6), 1693-1698.
- Fong, C. J., Kim, Y., Davis, C. W., Hoang, T., & Kim, Y. W. (2017). A Meta-Analysis on Critical Thinking and Community College Student Achievement. *Thinking Skills and Creativity*.
- Görgülü, E., Bieber, M., Engeroff, T., Zabel, K., Etyemez, S., Prvulovic, D., ... & Oertel, V. (2021). Physical activity, physical self-perception and depression symptoms in patients with major depressive disorder: a mediation analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 271*(7), 1205-1215.
- Ha, Y., & Chae, Y. (2019). Impact of body image on depressive symptoms of adolescents: mediating effect of self-perception. *Journal of the Korean Society of School Health, 32*(1), 50-58.
- Hossain, S., Anjum, A., Hasan, M. T., Uddin, M. E., Hossain, M. S., & Sikder, M. T. (2020). Self-perception of physical health conditions and its association with depression

- and anxiety among Bangladeshi university students. *Journal of Affective Disorders*, 263, 282-288.
- Jones, T. (2017). Playing Detective to Enhance Critical Thinking. *Teaching and Learning in Nursing*, 12(1), 73-76.
- Lee, Y. H. (2015). Facilitating critical thinking using the C-QRAC collaboration script: Enhancing science reading literacy in a computer-supported collaborative learning environment. *Computers & Education*, 88, 182-191.
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.
- Masek, A., & Yamin, S. (2012). The impact of instructional methods on critical thinking: a comparison of problem-based learning and conventional approach in Engineering education. *ISRN Education*, 2012.
- Quiles, C., Prouteau, A., & Verdoux, H. (2015). Associations between self-esteem, anxiety and depression and metacognitive awareness or metacognitive knowledge. *Psychiatry research*, 230(2), 738-741.
- Ross, E. F., Faw, T. D., & Covington, K. (2021). Does coaching in the 3rd year of medical school affect stress, anxiety and depression?. *medRxiv*.
- Schwert, C., Stohrer, M., Aschenbrenner, S., Weisbrod, M., & Schröder, A. (2018). Biased neurocognitive self-perception in depressive and in healthy persons. *Journal of affective disorders*, 232, 96-102.
- Sharma, R., & Singh, R. (2011). Critical analysis of biorhythms and their effect on industrial accidents in Agra casting manufacturing units.
- Uzunöz, F. S., & Demirhan, G. (2017). The effect of creative drama on critical thinking in preservice physical education teachers. *Thinking Skills and Creativity*, 24, 164-174.
- Williams, J. E., & Pykett, J. (2022). Mental health monitoring apps for depression and anxiety in children and young people: A scoping review and critical ecological analysis. *Social Science & Medicine*, 114802.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2018). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent psychology*, 5(1), 1537908.

پرسشنامه ادراک خویش‌بینی

شما چه جور آدمی هستی؟ صفات زیر تا چه اندازه در شما وجود دارد؟ آن را مشخص کنید.

عبارات مطرح شده:	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	خیلی کم	کم	اصلا
۱. من آدم پر جنب و جوشی هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲. من آدم با انضباطی هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳. من علاقمند به جمع هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴. من نزد دیگران دارای ارزش و اعتبار هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۵. من احساس خوبی درباره خودم دارم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۶. من اهل تفکر هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۷. من استعداد فراوانی دارم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۸. من برای دیگران دوست داشتنی هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۹. من آدم مهربانی هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۰. من فعال و کوشا هستم	۵	۴	۳	۲	۱	۰

۱۱.	۵	۴	۳	۲	۱	من آدم جسور و باشهامتی هستم
۱۲.	۵	۴	۳	۲	۱	من خوش قیافه هستم
۱۳.	۵	۴	۳	۲	۱	من آدم شادابی هستم
۱۴.	۵	۴	۳	۲	۱	وزن من متعادل و مطلوب است
۱۵.	۵	۴	۳	۲	۱	من علاقمند کمک به دیگران هستم
۱۶.	۵	۴	۳	۲	۱	من آدم خوش تیپی هستم
۱۷.	۵	۴	۳	۲	۱	من احساس خوشبختی می‌کنم
۱۸.	۵	۴	۳	۲	۱	من خودم را دوست دارم
۱۹.	۵	۴	۳	۲	۱	من دارای توانایی ارتباط با دیگران هستم
۲۰.	۵	۴	۳	۲	۱	من احساسات خوب و قشنگی دارم
۲۱.	۵	۴	۳	۲	۱	من آدم سخت‌کوشی هستم
۲۲.	۵	۴	۳	۲	۱	من دارای اندام جذاب و متناسبی هستم
۲۳.	۵	۴	۳	۲	۱	من آدم خوش اخلاق و خوشرویی هستم
۲۴.	۵	۴	۳	۲	۱	من تأثیر خوبی بر دیگران دارم
۲۵.	۵	۴	۳	۲	۱	من آدم باهوش و زرنگی هستم
۲۶.	۵	۴	۳	۲	۱	من با عرضه و مفید هستم
۲۷.	۵	۴	۳	۲	۱	من به توانایی‌های خودم اطمینان دارم
۲۸.	۵	۴	۳	۲	۱	من مصمم و با اراده هستم
۲۹.	۵	۴	۳	۲	۱	من دارای خانواده خوبی هستم
۳۰.	۵	۴	۳	۲	۱	من کارهایم را خوب اداره می‌کنم

پرسشنامه تفکر انتقادی واتسون-گلیزر

آزمون ۱: استنباط

دستورالعمل:

هر استنباط را بررسی کرده و درجه صحیح و غلط بودن آن را تعیین کنید. با توجه به توضیحات زیر، برای هر استنباط در پاسخنامه در محل مناسب علامت بگذارید.

صحیح: یعنی با توجه به مجموعه اطلاعات ارائه شده، احتمال آن از حد معقول بیشتر است.

احتمالا صحیح: یعنی بیشتر به نظر می‌رسد صحیح باشد تا غلط.

اطلاعات ناکافی: یعنی از روی اطلاعات داده شده نمی‌توان گفت که آیا استنتاج بیشتر صحیح به نظر می‌آید یا غلط. به عبارتی اطلاعات داده شده برای قضاوت کافی نیست.

احتمالا غلط: یعنی بیشتر به نظر می‌رسد غلط باشد تا صحیح.

غلط: به این خاطر که مطالب داده شده را بد تفسیر می‌کند یا به دلیل آنکه با خود آن مطالب یا استنباط‌های صحیح حاصل از آن مطلب مغایرت دارد.

در طی سال‌های جنگ جهانی دوم یکی از کشورهای درگیر جنگ، آزمایشی به نام (عملیات برفی) را طرح ریزی کرد تا دریابد که کدام گروه از نیروهای ارتش، تحت شرایط آب و هوای سرد و سرمای شدید و طاقت فرسا، بهتر عمل می‌کنند. برخی عوامل مورد تحقیق عبارت بودند از: وزن، سن، فشار خون و شرایط محیطی زادگاه یا محل زندگی. تمام شرکت‌کنندگان در عملیات برفی در یک دوره آموزشی مربوط به نحوه زنده ماندن و ادامه فعالیت در سرمای شدید شرکت کردند. در نتیجه عوامل زیر به عنوان عوامل متمایز کننده افراد موفق و ناموفق مشخص شد: اشتیاق به شرکت در تجربه، میزان آگاهی و مهارت در ارتباط با نحوه زندگی و حفظ حیات تحت شرایط جوی سرد.

غلط	احتمالا غلط	اطلاعات ناکافی	احتمالا صحیح	صحیح	گویه‌ها
					۱ به رغم دوره آموزشی که برای تمام شرکت‌کنندگان در عملیات (برفی) گذاشته شده بود، برخی از شرکت‌کنندگان دانش و مهارت بیشتری در مورد ادامه حیات در شرایط سرد از خود نشان دادند.
					۲ نیروهای مسلح عقیده داشتند که ممکن است روزی عملیات نظامی در محیطی نظیر محیط آزمایش پیاده شود
					۳ عده زیادی از افراد شرکت‌کننده در عملیات برفی از این عملیات به شدت ناراضی بودند
					۴ به عنوان یک گروه، افرادی که در مناطق سردسیر به دنیا آمده و بزرگ شده بودند موفق‌تر از افراد متعلق به مناطق گرمسیری، در شرایط سرد عمل کردند
					۵ تعداد شرکت‌کنندگانی که وزن و فشار خون طبیعی داشتند، به صورت آشکاری بیش از شرکت‌کنندگان در عملیات قطبی بود.

آقای محمدی که در شهر مشهد صاحب یک موسسه انتشاراتی است، برای چندمین بار در طی سال گذشته به جرم اینکه سهمیه ماهانه کاغذ انتشاراتی خود را در بازار آزاد به فروش رسانده است، به دادگاه احضار شد. او باز هم به جرم خود اعتراف کرد و مطابق دفعات قبل به حداکثر جریمه یعنی پرداخت پنجاه هزار تومان محکوم شد.

					۶ برخی اوقات به نفع آقای محمدی بود که حتی با وجود احتمال پرداخت جریمه، سهمیه کاغذ انتشاراتی خود را در بازار آزاد بفروشد.
					۷ چاپخانه آقای محمدی در محدوده قانونی شهر مشهد اداره می‌شد
					۸ آقای محمدی به امید امکان فرار از چنگ قانون بارها قانون (منع فروش سهمیه کاغذ انتشاراتی در بازار آزاد) را زیر پا گذاشته است.
					۹ جریمه پنجاه هزار تومانی برای تنبیه تخلف چاپخانه‌های واقع در محدوده شهر مشهد کاملاً موثر بود.

					۱۰	برای یک فصل در طی سال جاری، آقای محمدی قانون فوق را هر ماه رعایت کرد.
--	--	--	--	--	----	---

چندی قبل در مشهد جمعیتی گرد آمدند تا سخنان رئیس جدید اداره کل تعاون استان خراسان را بشنوند. وی اظهار داشت: من تقاضا می‌کنم که شرکت تعاونی های مردمی نقش خود را در زمینه رشد شهری و رفاه اجتماعی به طور کامل ایفا نمایند. من اصرار دارم که آن ها سهم اعضا را افزایش دهند و هرچه زودتر تحت پوشش اداره کل تعاون قرار گیرند. سه ماه بعد، تمام شرکت تعاونی های مردمی تحت پوشش اداره کل تعاون استان قرار گرفتند. نمایندگان این تعاونی ها به اتفاق سایر اعضای شرکتتعاونی های کارمندی، نظراتشان را ابراز کردن، فعالانه در پروژه های پیشبرد شهری شرکت نموده و به اداره کل تعاون استان کمک کردند تا به اهداف مربوطه دست یابد.

					۱۱	نمایندگان شرکت تعاونی های مردمی و اعضای شرکت تعاونی های کارمندی از طریق ملاقات های اداره کل تعاون، از نظرات یکدیگر مطلع شدند.
					۱۲	مشارکت فعال شرکت تعاونی ها، در تخصیص کالاهای تعاونی جدال ها و بحث های خریدار و فروشنده را کاهش داد.
					۱۳	مشارکت فعال شرکت تعاونی ها، به بسیاری از مباحثات در تمام جلسات اداره کل تعاون خاتمه داد.
					۱۴	بیشتر نمایندگان شرکت تعاونی های مردمی از اینکه تحت پوشش اداره کل تعاون استان در آمده اند، پشیمان بودند.
					۱۵	برخی از مسئولان اداره کل تعاون استان احساس می کردند که درخواست رئیس جدید آن ها از شرکت تعاونی های مردمی برای پیوستن به اداره کل تعاون غیر عاقلانه بوده است.
					۱۶	رئیس جدید در سخنان خود خاطر نشان کرد که شرکت تعاونی های مردمی هنوز کاملا نقش خود را در پیشبرد مسائل شهری ایفا ننموده اند.

آزمون ۲: شناسایی مفروضات

در ذیل تعدادی عبارت آمده است. به دنبال هر عبارت مفروضات پیشنهادی متعددی آمده است. شما باید در مورد هر فرض، مشخص کنید که آیا فرد هنگام ارائه عبارات ذکر شده، واقعا چنان فرضی می سازد یعنی دلیل قانع کننده ای برای پذیرفته شدن آن دارد یا خیر. اگر فکر می کنید فرض ارائه شده در ارتباط با عبارت قابل پذیرش است، خانه مربوطه را در زیر فرض سازگار و اگر فرض لزوما در ارتباط با عبارت ذکر شده قابل پذیرش نیست، فرض ناسازگار را سیاه کنید.

به خاطر داشته باشید هر فرض را به طور جداگانه باید مورد بررسی قرار دهید.

فرض‌های پیشنهادی		
ناسازگار	سازگار	در دراز مدت، راه‌های بیشتری برای استفاده از انرژی اتمی کشف خواهد شد، که این امر باعث خوشبختی بشر می‌گردد.
		۱۷- راه‌های مفید دیگری برای استفاده از انرژی اتمی کشف خواهد شد.
		۱۸- کشف راه‌های جدید استفاده از انرژی اتمی نیازمند سرمایه‌گذاری دراز مدت است.
		۱۹- استفاده از انرژی اتمی، خطرات جدی در بر دارد.
		۲۰- هزینه پایین زندگی، نشانگر نحوه مدیریت موثر شهر است.
		۲۱- یکی از نکات قابل توجه در ارتباط با انتخاب محل زندگی، هزینه زندگی پایین است.
		۲۲- اغلب شهروندان شهر مشهد از مسئولین فعلی شهر راضی هستند.

ما خود را به طور دسته‌جمعی درگیر یک زندگی غیر طبیعی، پر فشار و خطرناک کرده ایم و اداره امور خودمان را به جای روندهای طبیعی به دست ماشین‌ها سپرده ایم.

فرض‌های پیشنهادی		
ناسازگار	سازگار	۲۳- ما می‌توانیم در برابر یک زندگی غیرطبیعی و پر فشار مقاومت کنیم.
		۲۴- روش زندگی که ما به آن خو گرفته ایم، با روشی که مورد نظر انسان بوده است، هماهنگ نیست.
		۲۵- شتاب تند زندگی، ما را برای رسیدن به اهدافمان کمک نمی‌کند.

من قصد دارم به منطقه‌ای از کشور که در آنجا وبا شایع است سفر کنم و می‌خواهم مطمئن باشم که به وبا مبتلا نمی‌شوم؛ به همین دلیل باید قبل از عزیمت جهت واکسیناسیون علیه وبا، نزد پزشک معالجم بروم.

فرض‌های پیشنهادی		
ناسازگار	سازگار	۲۶- اگر من واکسینه نشوم، بیمار خواهم شد.
		۲۷- به وسیله واکسینه شدن علیه وبا، احتمال ابتلا خود را کاهش می‌دهم.
		۲۸- وبا در این منطقه از کشور نسبت به محل زندگی من شایع تر است.
		۲۹- پزشک می‌تواند با واکسینه کردن من، مرا در مدتی که در آن منطقه به سر می‌برم، از ابتلا به وبا مصون بدارد.

ما به دنبال جنگ نبوده و نیستیم، در جنگ تحمیلی، عراق آغازگر جنگ بود و ما در دفاع از مقدسات خود وارد صحنه کارزار شدیم.

		۳۰- ما به همزیستی مسالمت‌آمیز اعتقاد داریم.
		۳۱- زمانی که ارزش‌ها و مقدسات ما مورد تعرض قرار گیرند، دفاع وظیفه همه است.
		۳۲- امکان پیروزی آغازگر جنگ غالباً کمتر از طرفی است که مجبور به جنگیدن شده است.

آزمون ۳: استنتاج

در این آزمون هر تمرین شامل عبارات (مقدماتی منطقی) متعددی است که به دنبال آن نتایج پیشنهادی متعددی آمده است. برای رسیدن به هدف‌های این آزمون، عملیات مطرح شده در هر تمرین را بدون استثناء صحیح در نظر بگیرید و اولین نتیجه عبارت را بخوانید. اگر فکر می‌کنید این جمله لزوماً نتیجه عبارت داده شده است، یک علامت پررنگ در زیر (نتیجه مطلوب است) و اگر فکر می‌کنید این نتیجه، نتیجه مناسب از عبارات داده شده نیست، یک علامت

پررنگ سیاه در زیر (نتیجه مطلوب نیست) بگذارید. به همین ترتیب هریک از نتایج را بخوانید و نظر بدهید. سعی کنید پیش داوری بر قضاوت شما اثر نگذارد. فقط به عبارات (مفروضات) داده شده توجه کرده و قضاوت کنید که آیا هر نتیجه لزوماً از آن‌ها نتیجه‌گیری شده است یا خیر. کلمه (برخی) در هر کدام از این عبارات به معنی یک بخش یا کمیت نامشخص از یک دسته از چیزهاست. (برخی) به معنای حداقل یک قسمت یا احتمالاً تمام آن دسته است. بنابراین (برخی روزهای تعطیلی بارانی اند) یعنی حداقل یکی، احتمالاً بیش از یکی و شاید حتی تمام روزهای تعطیل بارانی باشند.

هر کسی که طرز تفکر علمی داشته باشد، اعتقادی به پیشگویی‌های طالع بین‌ها (رمال‌ها) نخواهد داشت. مع ذلک افراد زیادی هستند که معتقد به فال‌نامه‌هایی هستند که رمال‌ها تهیه می‌کنند. بنابراین:		
نتیجه، مطلوب	است	نیست
۳۳- افرادی که به فال‌نامه اعتقد ندارند، علمی فکر می‌کنند.		
۳۴- بسیاری از مردم، علمی فکر نمی‌کنند.		
۳۵- برخی از افرادی که علمی فکر می‌کنند، به برخی از طالع بین‌ها معتقدند.		
تمام اعضاء گروه‌های موسیقی از نواختن موسیقی لذت می‌برند. تمام اعضاء گروه‌های موسیقی ساعات طولانی را به تمرین می‌گذرانند. بنابراین:		
نتیجه، مطلوب	است	نیست
۳۶- موسیقی‌دان‌هایی که موسیقی سنتی می‌نوازند از تمرین‌های طولانی مدت خسته و کسل می‌شوند.		
۳۷- برخی از موسیقی‌دان‌هایی که ساعات طولانی را به تمرین می‌گذرانند، از نواختن موسیقی سنتی لذت می‌برند.		
برنج و کرفس برای رشد خوب، نیاز به رطوبت به مقدار کافی دارند. گندم سیاه (چاودار) و پنبه در جاهایی که نسبتاً خشک هستند بهتر رشد می‌کند. برنج پنبه در محل‌های گرم و کرفس و گندم سیاه در محل‌های سرد می‌رویند. در مشهد هوا گرم و خشک است. بنابراین:		
نتیجه، مطلوب	است	نیست
۳۸- درجه حرارت و میزان رطوبت مشهد هیچ کدام برای رشد کرفس مناسب نیستند.		
۳۹- وضعیت درجه حرارت و رطوبت مشهد برای رشد پنبه مناسب تر از برنج یا کرفس است.		
۴۰- شرایط جوی مشهد در مجموع برای رشد پنبه مناسب تر از برنج یا کرفس است.		
بیشتر افراد که تلاش می‌کنند تا عادت سیگار کشیدن خود را ترک کنند، در می‌یابند که به رغم تحمل سختی، ترک سیگار امکان پذیر است، در غیر این صورت، موفق به ترک سیگار نخواهد شد. از این رو، تعداد فزاینده‌ای از افراد وجود دارند که میل شدید آن‌ها به ترک سیگار آن‌ها را قادر می‌سازد که این عادت را برای همیشه کنار بگذارند. بنابراین:		
نتیجه، مطلوب	است	نیست
۴۱- فقط سیگاری‌هایی که میل شدیدی به ترک سیگار داشته باشند، در انجام این کار موفق خواهند شد.		
۴۲- تمایل شدیدی به ترک سیگار، به برخی افراد کمک می‌کند که عادت خود را به طور دائم ترک کنند.		
گزاره: در یک شهر ۵۲ کلاس در پنج مدرسه ابتدائی وجود دارد. هر کلاس ۱۰ تا ۴۰ دانش‌آموز دارد. بنابراین:		
نتیجه، مطلوب	است	نیست

		۴۳- حداقل دو کلاس در شهر وجود دارد که دقیقاً تعداد دانش‌آموز آن‌ها مساوی است.
		۴۴- بیشتر کلاس‌های ابتدایی در شهر بیش از ۱۵ دانش‌آموز دارند.
		۴۵- حداقل ۵۵۰ دانش‌آموز در این مدارس ابتدایی تحصیل می‌کنند.
برخی از ابر قدرت‌ها دوست دارند که دنیا را کنترل کنند. مردم آن کشورها، در جستجوی یک زندگی بهتر برای خود می‌باشند. بنابراین:		
نتیجه، مطلوب	است	نیست
		۴۶- برخی از مردمی که دوست دارند دنیا را کنترل کنند، در جستجوی زندگی بهتری برای خود هستند.
		۴۷- برخی از مردمی که در جستجوی زندگی بهتری برای خود می‌باشند، دوست دارند دنیا را کنترل کنند.
		۴۸- اگر قدرت‌ها دنیا را تحت کنترل خود درآورند، می‌توانند مطمئن باشند که زندگی بهتری خواهند داشت.

آزمون ۴: تعبیر و تفسیر

هریک از تمرینات زیر شامل یک پاراگراف کوتاه است که به دنبال آن نتایج پیشنهادی متعددی آمده است. برای رسیدن به هدف‌های این آزمون، فرض کنید که همه نکات پاراگراف صحیح هستند. مساله این است که قضاوت کنید: آیا هر یک از نتایج پیشنهادی به طور منطقی و با بیش از یک شک معقول اطلاعات داده شده در پاراگراف منتج می‌شود یا خیر.

تاریخ دو هزار سال اخیر نشان می‌دهد که جنگ‌ها بیشتر و همچنین مخرب‌تر شده‌اند. قرن بیستم بالاترین رکورد را به لحاظ هر دو مورد مذکور در بر داشته است.		
نتیجه، مطلوب	است	نیست
		۴۹- بشر در توانایی حفظ صلح، پیشرفت چندانی نکرده است.
		۵۰- اگر روال گذشته ادامه یابد، در قرن بیست و یک باید انتظار جنگ‌های بیشتری را نسبت به قرن بیستم داشته باشیم.
		۵۱- جنگ‌ها مکرر و مخرب‌تر شده، زیرا منابع طبیعی جهان ارزشمندتر شده‌اند.
هنگامی که کارخانه ذوب آهن اصفهان در ایران شروع به کار کرد، بزرگ‌ترین کارخانه‌ای بود که ایران تا آن زمان دیده بود، میزان تولید آهن این کارخانه دو برابر مجموع تولید رقبای خود در ایران بود. امروز کارخانه ذوب آهن اصفهان در حدود ۲۰ درصد آهنی را که در کشور ساخته می‌شود، تولید می‌کند.		
نتیجه، مطلوب	است	نیست
		۵۲- به هنگام تاسیس، میزان تولید کارخانه ذوب آهن اصفهان کمتر از ۶۶ درصد کل تولید کشور نبود.
		۵۳- امروزه تولید رقبای داخلی کارخانه ذوب آهن اصفهان، بیش از سه برابر تولیدات این کارخانه است.
		۵۴- امروزه میزان تولیدات کارخانه ذوب آهن اصفهان کمتر از هنگام تاسیس آن می‌باشد.
مریم دارای وضعیت بدنی نامناسبی بود، دوستان بسیار کمی داشت و از حضور در بین سایرین احساس ناراحتی می‌کرد و در مجموع دختر شادی نبود. بعدها یکی از دوستان نزدیکی پیشنهاد کرد که مریم با دکتر فلسفی که یک متخصص روان‌شناسی است، ملاقات کند. مریم به توصیه او عمل کرد و بعد از سه ماه درمان توسط دکتر فلسفی، دوستان بیشتری پیدا کرد و در حضور دیگران، احساس راحتی و شادمانی بیشتری می‌کرد.		
نتیجه، مطلوب	است	نیست

		۵۵- بدون درمان توسط دکتر فلسفی مریم بهتر نمی شد.
		۵۶- بعد از شروع درمان توسط دکتر فلسفی وضعیت زندگی مریم پیشرفت نمود.
		۵۷- مریم قبل از توصیه دوستش، چیزی در مورد دکتر فلسفی نشنیده بود.
گزاره: در یک منطقه آموزش و پرورش که قوانین حضور در مدرسه به شدت اعمال می‌شود، گزارش شد که تنها ۱۵ درصد از دانش آموزان در طی یک سال تحصیلی، هیچ گونه غیبت نداشته‌اند؛ در حالی که ۲۵ درصد دانش آموزان روزنامه فروش، در طی همان سال تحصیلی بدون غیبت در مدرسه حضور یافته‌اند.		
	نتیجه، مطلوب	است
		نیست
	۵۸- دانش آموزان روزنامه فروش بیش از سایر دانش آموزان مشتاق بودند که هیچ گونه گزارش غیبت در طول سال تحصیلی نداشته باشند.	
	۵۹- به رغم اجرای دقیق قوانین حضور در مدرسه این منطقه، باز هم ۸۵ درصد دانش آموزان در طی سال تحصیلی غیبت داشتند.	
	۶۰- اگر به بچه های گریزان از مدرسه، شغل روزنامه فروشی داده می شد، حضور در مدرسه آن ها بهتر می شد.	
	۶۱- در نظام این مدرسه، تنها علت کمتر حاضر شدن دانش آموزان در مدرسه بیماری یا صدمه دیدن بود.	
وقتی شب ها به بستر می روم، معمولا بلافاصله به خواب می روم. اما حدود دو بار در ماه، طی عصر و سر شب قهوه می نوشم و هر بار که قهوه می نوشم، خوابم نمی برد و برای ساعتها از این پهلوی به آن پهلوی می غلتم.		
	نتیجه، مطلوب	است
		نیست
	۶۲- مشکل من بیشتر یک مساله روانی است. من انتظار دارم که قهوه مرا بیدار نگاه دارد و بنابراین بیدار می مانم.	
	۶۳- بعد از نوشیدن قهوه در شب، سریع به خواب نمی روم، زیرا کافئین موجود در آن سیستم عصبی مرا بیش از حد تحریک می کند.	
	۶۴- شب هایی که می خواهم سریع به خواب بروم، بهتر است که طی عصر و شب قهوه ننوشم.	

آزمون ۵: ارزشیابی استدلال های منطقی

یک استدلال منطقی وقتی قوی است که هم مهم و هم در ارتباط مستقیم با سوال باشد و یک استدلال وقتی ضعیف است که مستقیما در ارتباط با سوال نباشد (حتی اگر از اهمیت زیادی برخوردار باشد) یا کم اهمیت باشد و یا تنها با جنبه های علمی و کم اهمیت سوال در ارتباط باشد. در ذیل تعدادی سوال مطرح شده و به دنبال هر یک از آن ها، سوال می آید. برای رسیدن به هدف های این آزمون، شما باید استدلال را صحیح فرض کنید. مساله بعد این است که تصمیم بگیرید این استدلال قوی یا ضعیف است. اگر فکر می کنید استدلال قوی است، یک علامت سیاه پررنگ در ستون استدلال قوی و در صورتی که استدلال ضعیف است، در ستون استدلال ضعیف علامت بگذارید. در مورد هر سوال به طور جداگانه و بر اساس ارزش خود قضاوت کنید. از آنجا که هر استدلال باید صحیح فرض شود، تلاش کنید گرایش های شما در مورد سوال بر ارزشیابی شما از استدلال های مربوطه تأثیر نگذارد.

آیا وجود یک حزب کارگر قوی، رفاه عمومی مردم را در کشور بهبود خواهد بخشید؟		
استدلال	قوی	ضعیف
۶۵- خیر؛ یک حزب کارگر قوی، بخش خصوصی را نسبت به سرمایه گذاری در صنعت بی علاقه کرده و باعث به وجود آمدن بی کاری وسیع و مداوم می شود.		
۶۶- بله؛ دسته بندی هایی که امروزه در داخل هر حزب وجود دارد، بزرگ تر از آنچه احزاب مختلف ادعای آن را دارند، نیست.		

		۶۷-خیر، اتحادیه‌های کارگری تعدادی از صنایع مهم را به اعتصاب دعوت کرده‌اند.
آیا می‌توان به آن دسته از گروه‌های سیاسی کشور که با برخی از مقررات دولتی مخالفند، اجازه آزادی نامحدود (بی قید و شرط) در صحبت و فعالیت داد؟		
ضعیف	قوی	استدلال
		۶۸-بلی؛ توسعه دموکراسی در کشور مبتنی بر بحث آزاد و انتقاد است.
		۶۹-خیر؛ اعطای آزادی کامل در فعالیت و بحث به گروه‌های مخالف، سبب برخوردهای شدید در داخل و تزلزل، بی‌ثباتی و از دست رفتن دموکراسی در کشور خواهد شد.
		۷۰-خیر؛ اعطای آزادی کامل در فعالیت و بحث به گروه‌های مخالف، سبب برخوردهای شدید در داخل و تزلزل، بی‌ثباتی و از دست رفتن دموکراسی در کشور خواهد شد.
آیا وزارت دفاع هر کشور باید مردم را از برنامه‌های آتی تحقیقات علمی خود آگاه سازد؟		
ضعیف	قوی	استدلال
		۷۱-خیر؛ زیرا در صورتی که پژوهشهایی که به اطلاع مردم رسیده است ناموفق باشد، برخی از مردم دولت را به یاد انتقاد خواهند گرفت.
		۷۲-بلی؛ فقط اجتماعی که بدین شکل مطلع شده باشد، با دادن مالیات بر درآمد از تحقیقات ضروری و فعالیت‌های توسعه، پشتیبانی خواهند یافت.
		۷۳-خیر؛ به دلیل حفظ امنیت ملی و دلایل دفاعی لازم است بعضی پیشرفت‌های نظامی سری بماند.
آیا اعضاء هیئت منصفه دادگاه‌ها، زمانی که یکی از طرفین دعوی فقیر و دیگری ثروتمند باشد، منصفانه قضاوت می‌کنند؟		
ضعیف	قوی	استدلال
		۷۴-خیر؛ زیرا افراد ثروتمند بیشتر دعوی‌های خود را خارج از دادگاه فیصله می‌دهند.
		۷۵-خیر؛ بیشتر اعضاء هیئت منصفه به مردم فقیر بیش از افراد ثروتمند دلسوزی نشان می‌دهند و با این احساس قضاوت می‌کنند.
		۷۶-خیر؛ زیرا افراد ثروتمند می‌توانند وکلای بهتری استخدام کنند و اعضاء هیئت منصفه تحت تأثیر مهارت وکلای طرفین دعوی قرار می‌گیرند.
آیا می‌توان به دانش‌آموزان مدارس اجازه داد که طی ساعات مدرسه جهت آموزش مذهبی به مساجد محل خود بروند؟		
ضعیف	قوی	استدلال
		۷۷-خیر؛ اجازه خروج دادن به شاگردان جهت رفتن به مساجد محل در طی ساعات مدرسه، مداخله و تزاخم جدی در فرآیند آموزشی است.
		۷۸-بلی؛ آموزش‌های مذهبی به برطرف شدن خلاء اخلاقی و بی‌توجهی نسبت به سایرین، که به نظر می‌رسد هر دو از مشکلات فعلی جامعه ما باشند، کمک می‌کند.
		۷۹-بلی؛ آموزش‌های مذهبی برای حفظ ارزش‌های مردم سالاری خیلی اهمیت دارد.
		۸۰-خیر؛ آموزش مذهبی طی ساعات درسی موجب نقض برخی قوانین آموزش و پرورش خواهد شد؛ کسانی که علاقمند به چنین آموزش‌هایی هستند، می‌توانند بعد از ساعات مدرسه به فراگیری آن‌ها بپردازند.

پرسشنامه افسردگی بک

این پرسشنامه شامل ۲۱ گروه جمله است. لطفاً هر گروه از جملات را با دقت بخوانید. سپس در هر گروه یک جمله را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی ۲ هفته گذشته تا به امروز است. اگر در یک گروه از جملات، چند جمله در مورد شما صدق می‌کند، جمله ای را که از همه بالاتر است را انتخاب کنید.

۱- غمگینی

- احساس غمگینی نمی‌کنم
- خیلی اوقات احساس غمگینی می‌کنم.
- همیشه غمگین هستم.
- به قدری غمگین هستم که نمی‌توانم تحمل کنم.

۲- بدبینی

- نسبت به آینده، بدبین نیستم
- بیشتر از گذشته، نسبت به آینده بدبین هستم.
- انتظار ندارم اوضاع بر وفق مراد من باشد.
- احساس می‌کنم امیدی به آینده نیست و اوضاع فقط بدتر می‌شود.

۳- احساس شکست

- احساس نمی‌کنم که فردی شکست خورده ام
- بیش از آنچه که سزاوارش باشم، شکست خورده ام.
- وقتی به گذشته می‌نگرم، شکست‌های زیادی را می‌بینم.
- احساس می‌کنم که شخص کاملاً شکست خورده ای هستم.

۴- نارضایتی

- به اندازه گذشته، از زندگی لذت می‌برم
- دیگر به اندازه گذشته، از زندگی لذت نمی‌برم.
- از چیزهایی که در گذشته از آنها لذت می‌بردم، خیلی کم لذت می‌برم.
- اصلاً نمی‌توانم از چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردم، هیچ لذتی ببرم.

۵- احساس گناه

- احساس گناه خاصی ندارم
- در مورد خیلی از چیزهایی که انجام داده ام و یا باید انجام می‌دادم احساس گناه می‌کنم.
- اغلب اوقات احساس گناه می‌کنم.
- همواره احساس گناه می‌کنم.

۶- انتظار تنبیه

- احساس نمی‌کنم دارم تنبیه می‌شوم
- احساس می‌کنم ممکن است تنبیه شوم.
- من انتظار تنبیه شدن را دارم.
- احساس می‌کنم که دارم تنبیه می‌شوم.

۷- دوست نداشتن خود

- همان احساسی را در مورد خودم دارم که همیشه داشته ام
- اعتماد به نفسم را از دست داده ام.
- از خودم مأیوس شده ام.
- از خودم بدم می‌آید.

۸- خود سرزنشی

- بیشتر از حد معمول، خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار نمی‌دهم
- بیشتر از گذشته، از خودم انتقاد می‌کنم.

- به خاطر تمامی اشتباهاتم، از خودم انتقاد می‌کنم.
- برای هر چیز بدی که اتفاق می‌افتد خود را سرزنش می‌کنم.

۹- افکار خودکشی

- اصلاً در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم
- درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می‌کنم؛ ولی این کار را نمی‌کنم.
- دلم می‌خواهد خودم را بکشم.
- اگر امکان داشت خودم را می‌کشتم.

۱۰- گریه کردن

- بیشتر از گذشته، گریه نمی‌کنم
- بیشتر از گذشته، گریه می‌کنم.
- به خاطر هر چیز کوچکی، گریه می‌کنم.
- دلم می‌خواهد گریه کنم، ولی نمی‌توانم.

۱۱- بی‌قراری

- بیش از حد معمول بیقرار و تحریک پذیر نیستم
- احساس می‌کنم بیش از حد معمول، بیقرار و تحریک پذیر شده‌ام.
- به قدری بیقرار و ناراحت هستم که نمی‌توانم آرام بگیرم
- به قدری بیقرار و ناراحت هستم که باید دائماً یا حرکت کنم یا به کاری مشغول باشم.

۱۲- کناره‌گیری اجتماعی

- علاقه‌ام را نسبت به مردم و فعالیت‌ها از دست نداده‌ام
- در مقایسه با قبل، کمتر به مردم و چیزها علاقه دارم.
- بیشتر علاقه‌ام را نسبت به مردم و چیزها از دست داده‌ام.
- علاقمند شدن به هر چیز برایم دشوار است.

۱۳- بی‌تصمیمی

- تقریباً به خوبی گذشته، تصمیم‌گیری می‌کنم
- تصمیم‌گیری برایم دشوارتر از حد معمول است.
- بیشتر از گذشته، در تصمیم‌گیری مشکل دارم.
- در گرفتن هر نوع تصمیمی، مشکل دارم.

۱۴- بی‌ارزشی

- احساس می‌کنم آدم ارزشمندی هستم
- احساس نمی‌کنم به اندازه گذشته، ارزشمند و مفید باشم.
- در مقایسه با دیگران، خود را کم‌ارزش‌تر می‌دانم.
- بی‌نهایت احساس بی‌ارزشی می‌کنم.

۱۵- از دست دادن انرژی

- من به اندازه گذشته، انرژی دارم
- نسبت به گذشته، انرژی‌ام کمتر شده است.
- انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد را ندارم.
- انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.

۱۶- تغییر در الگوی خواب

- در الگوی خوابم، هیچ تغییری ایجاد نشده است
- کمی بیش از حد معمول می‌خوابم.
- تا حدودی کمتر از حد معمول می‌خوابم.
- خیلی بیش از حد معمول می‌خوابم.
- خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.

- بیشتر اوقات روز را می‌خوابم.
- صبح‌ها یک تا دو ساعت زودتر بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.

۱۷- تحریک پذیری

- بیش از حد معمول تحریک پذیر نیستم
- بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.
- خیلی بیش از حد معمول تحریک پذیر هستم.
- همیشه تحریک پذیر هستم.

۱۸- تغییر در اشتها

- اشتهایم تغییری نکرده است
- اشتهایم کمتر از حد معمول است.
- اشتهایم بیشتر از حد معمول است.
- اشتهایم خیلی کمتر از حد معمول است.
- اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.
- اصلاً اشتها ندارم.
- همیشه میل زیادی به غذا خوردن دارم.

۱۹- اشکال در تمرکز

- تمرکزم به خوبی گذشته است
- نمی‌توانم به خوبی گذشته، تمرکز داشته باشم.
- نمی‌توانم فکرم را روی موضوعی به مدت طولانی متمرکز کنم.
- احساس می‌کنم نمی‌توانم روی هیچ چیزی تمرکز کنم.

۲۰- خستگی پذیری

- بیش از حد معمول، خسته یا کسل نیستم
- زودتر از حد معمول، خسته یا کسل می‌شوم.
- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم بعضی از کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.
- به قدری خسته یا کسل هستم که نمی‌توانم بیشتر کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.

۲۱- کاهش علاقه جنسی

- متوجه تغییر تازه‌ای در علاقه جنسی ام نشده‌ام
- کمتر از گذشته به امور جنسی علاقه دارم.
- در حال حاضر خیلی کم به امور جنسی علاقه دارم.
- علاقه جنسی ام را کاملاً از دست داده‌ام.

The Prediction of depression based on critical thinking and self-perception in men and women in Mashhad

Sogol. Saburi¹, Jafar. Talebian sharij^{*2} & Mohammad Saeid. AbdeKhodaei³

Abstract

Aim: The aim of this study was to predict depression based on critical thinking and self-perception in men and women in Mashhad. **Method:** The research was descriptive-correlational. For this purpose, among the men and women of Mashhad who lived in the city in 1400-1399 were randomly selected and available as a research sample and were divided into two groups based on gender. Then, to measure the rate of depression among men and women in Mashhad, factors related to depression (gender, marital status, employment status, level of education) were identified and also the relationship between critical thinking and self-perception of depression among 200 people. The men and women of this city were studied. To achieve this goal, demographic information sheet, Depression Inventory (Beck, 1961), Critical Thinking Questionnaire (Watson-Glaser, 1980) and Self-Perception Questionnaire (Pourhossein, 2007) were used as research tools for both groups. Finally, the obtained data were analyzed by statistical methods of correlation and regression by SPSS software. **Results:** Findings from data analysis showed that there is a strong correlation between these two variables of depression and self-perception, between critical thinking and depression. The results of regression analysis showed that self-perception explains 24% of the variance and self-perception and critical thinking explain 28% of the variance and the research hypothesis is significant. **Conclusion:** The analysis of the findings also showed that there is a significant relationship between self-perception and critical thinking with depression. In general, according to the results of the research findings, it can be said that between the two variables of this study, critical thinking and self-perception together have a greater share of each in predicting depression.

Keywords: *critical thinking, self-perception, depression*

1. M.A of Family Counseling Student, Hekmat Razavi Non-Profit University, Mashhad, Iran

2. ***Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Psychology, Ferdowsi University, Mashhad, Iran
talebian@um.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Psychology, Ferdowsi University, Mashhad, Iran