

بررسی کیفی تجربه فقدان انگیزش در نوجوانان دارای افسردگی آتیپیک

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۸/۰۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵

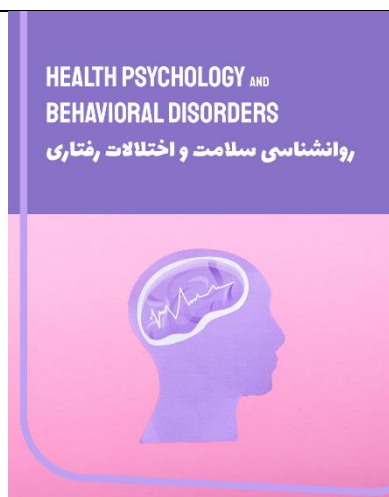
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۱۱

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، تبیین کیفی تجربه زیسته نوجوانان مبتلا به افسردگی آتیپیک از فقدان انگیزش و شناسایی ابعاد و سازوکارهای ذهنی، هیجانی و رفتاری مرتبط با آن بود. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. شرکت‌کنندگان شامل ۱۹ نوجوان مبتلا به افسردگی آتیپیک از شهر تهران بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته صورت گرفت و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها ضبط، پیاده‌سازی و با استفاده از روش تحلیل مضمون و نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ تحلیل شدند. یافته‌ها به شناسایی سه مقوله اصلی انجامید: (۱) احساس درونی ناتوانی (شامل خستگی روانی، بی‌معنایی فعالیت‌ها، درگیری ذهنی با ناکامی‌ها و...)، (۲) بی‌تعاملی با دنیای بیرون (انزوای اجتماعی، بی‌تفاوتی نسبت به بازخورد محیطی، گسست از اهداف آینده و...)، و (۳) نوسان هیجانی و ذهنی (شامل دوگانگی احساسی، نشخوار ذهنی، ناهمخوانی میان خواستن و توانستن و...). این مضامین نشان‌دهنده تجربه‌ای چندلایه از بی‌انگیزگی در بستر عوامل شناختی، هیجانی و اجتماعی است. نتایج پژوهش نشان می‌دهند که فقدان انگیزش در نوجوانان مبتلا به افسردگی آتیپیک حاصل برهم‌کنش عوامل درونی و بیرونی است که به شکل خستگی ذهنی، ناامیدی، انزوا و گسست از معنا تجربه می‌شود. این یافته‌ها می‌توانند زمینه‌ساز طراحی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر تجربه و تقویت ارتباطات اجتماعی و خودآگاهی در این نوجوانان باشند.

کلیدواژگان: افسردگی آتیپیک، نوجوانان، فقدان انگیزش، تحلیل مضمون، پدیدارشناسی، تجربه زیسته



نیما کریمی^۱، سیده زهرا مرادی^{۲*}

۱. گروه مشاوره، دانشگاه سراسری علوم انسانی، تهران، ایران

۲. گروه روانشناسی، دانشگاه سراسری علوم انسانی، تهران،

ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: seyedeh.z.moradi94@gmail.com

شیوه استناددهی: کریمی، نیما، مرادی، سیده زهرا. (۱۴۰۳).

بررسی کیفی تجربه فقدان انگیزش در نوجوانان دارای افسردگی

آتیپیک. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۳(۴)، ۸-۱.

A Qualitative Study of the Experience of Motivation Loss in Adolescents with Atypical Depression

Submit Date: 2024-10-26

Revise Date: 2024-11-24

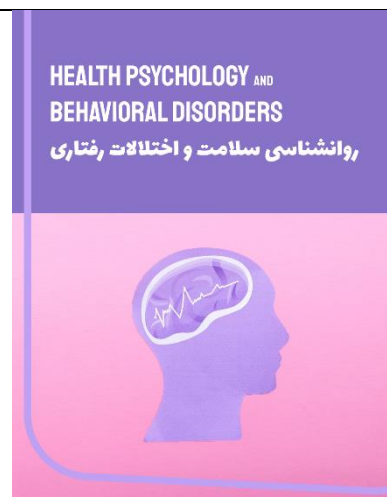
Accept Date: 2024-12-02

Publish Date: 2024-12-20

Abstract

This study aimed to qualitatively explore the lived experience of motivation loss in adolescents with atypical depression and identify its cognitive, emotional, and behavioral dimensions. This qualitative research used a descriptive phenomenological approach. Nineteen adolescents diagnosed with atypical depression from Tehran were selected through purposive sampling. Data were collected via semi-structured interviews, conducted until theoretical saturation was reached. Interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed thematically using NVivo 12 software. Thematic analysis revealed three main themes: (1) Inner Sense of Incapacity (including mental fatigue, meaninglessness of activities, cognitive rumination on failures, etc.); (2) Disengagement from the External World (social withdrawal, indifference to external feedback, detachment from goals, etc.); and (3) Emotional and Cognitive Fluctuations (emotional duality, thought entrapment, discrepancy between desire and ability, etc.). These themes reflected a multilayered experience of demotivation influenced by personal and interpersonal factors. Findings suggest that motivation loss in adolescents with atypical depression is the result of complex interactions between internal and external variables, experienced as mental exhaustion, hopelessness, social isolation, and loss of meaning. These insights may inform therapeutic interventions focusing on emotional awareness, social engagement, and value-based goal setting.

Keywords: *Atypical depression, adolescents, motivation loss, thematic analysis, phenomenology, lived experience*

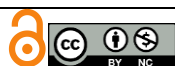
Nima Karimi¹, Seyedeh Zahra Moradi^{2*}

1. Department of Counseling, University of Social Sciences and Humanities, Tehran, Iran

2. Department of Psychology, University of Social Sciences and Humanities, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: seyedeh.z.moradi94@gmail.com

How to cite: Karimi, N. & Moradi, S. Z. (2024). A Qualitative Study of the Experience of Motivation Loss in Adolescents with Atypical Depression. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(4), 1-8.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

افسردگی آتیپیک در نوجوانان، یکی از پیچیده‌ترین و کمتر درک‌شده‌ترین اختلالات خلقی است که با ویژگی‌هایی چون واکنش‌پذیری خلق، افزایش اشتها، افزایش خواب، احساس سنگینی در اندام‌ها و حساسیت زیاد به طرد اجتماعی همراه است (Matza et al., 2003). در حالی که افسردگی به‌طور کلی با فقدان انگیزش همراه است، در نوع آتیپیک آن، الگوهای انگیزشی به‌شکلی مبهم و ناپایدار ظاهر می‌شوند و این امر شناسایی و مداخله را با چالش‌هایی جدی مواجه می‌سازد. انگیزش به‌عنوان نیروی محرکه رفتار انسان، به‌ویژه در دوره نوجوانی که با بحران‌های هویتی و فشارهای رشدی همراه است، نقشی کلیدی در سلامت روان دارد (Ryan & Deci, 2000). از این‌رو، فهم عمیق تجربه فقدان انگیزش در نوجوانان دارای افسردگی آتیپیک می‌تواند به ارائه مدل‌های درمانی مؤثرتر و شخصی‌سازی‌شده‌تر منجر شود.

برخلاف الگوهای بالینی رایج که انگیزش را از منظر شناختی و رفتاری تحلیل می‌کنند، رویکردهای نوین روانشناسی سلامت روان به تجربه زیسته بیماران، به‌ویژه نوجوانان، اهمیت بیشتری می‌دهند (Smith & Osborn, 2008). مطالعات نشان داده‌اند که نوجوانان مبتلا به افسردگی اغلب خود را فاقد جهت‌گیری و هدف می‌دانند و این حس پوچی می‌تواند با نشخوار ذهنی، خودسرزنی و احساس ناتوانی در مواجهه با چالش‌های زندگی همراه شود (Joiner et al., 2001). این تجربه به‌ویژه در قالب بی‌علاقگی به آینده، کاهش تحمل ناکامی، و وابستگی به محرک‌های بیرونی نمود پیدا می‌کند؛ وضعیتی که در چارچوب نظریه‌های خودمختاری و انگیزش درونی و بیرونی قابل تحلیل است (Deci & Ryan, 1985).

پژوهش‌های پیشین بیشتر به بررسی کمی رابطه بین افسردگی و انگیزش پرداخته‌اند و بر شاخص‌های روان‌سنجی مانند نمرات مقیاس‌های افسردگی، انگیزش تحصیلی یا تاب‌آوری تمرکز داشته‌اند (Furrer & Skinner, 2003; Meeus et al., 2011). در حالی که فهم تجربه‌محور از این پدیده، نیازمند پژوهش‌های کیفی است که روایت‌های درونی، تضادهای هیجانی، و وضعیت روانی نوجوانان را در بستر زندگی روزمره‌شان بررسی کند. پژوهش‌های کیفی با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، قادرند ابعاد پنهان‌مانده و پیچیدگی‌های ذهنی نوجوانان را آشکار سازند؛ آنچه که در ابزارهای کمی ممکن است مغفول بماند (Braun & Clarke, 2006).

از سوی دیگر، مطالعات بالینی گزارش داده‌اند که نوجوانان مبتلا به افسردگی آتیپیک، تمایل به اجتناب اجتماعی، اضطراب عملکردی و نوعی «یخ‌زدگی شناختی» دارند که خود را در ناتوانی در تصمیم‌گیری، خستگی مفرط ذهنی و ترجیح به انزوا نشان می‌دهد (Parker et al., 2002). این ویژگی‌ها در تعامل با ساختارهای محیطی از جمله خانواده، مدرسه و روابط اجتماعی می‌تواند به تعمیق فقدان انگیزش منجر شود. از منظر روان‌تحلیل‌گری نیز می‌توان این فقدان را به تعارضات ناخودآگاه، تجارب طردشدگی و عدم ادغام هویت نوجوانان نسبت داد (Blatt, 2004). همچنین برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانان دارای افسردگی آتیپیک، درک متناقضی از خواستن و توانستن دارند؛ یعنی از یک‌سو تمایل به تغییر دارند اما از سوی دیگر، خود را ناتوان از آغاز اقدام می‌بینند (Birmaher et al., 1996). این ناهمخوانی منجر به احساس درماندگی و تسلیم در برابر زندگی روزمره می‌شود. در این وضعیت، حتی محرک‌های معمولاً انگیزشی همچون موفقیت در درس یا تشویق والدین نیز تأثیر خود را از دست می‌دهد و نوجوان نوعی بی‌تفاوتی مزمن را تجربه می‌کند.

نکته قابل تأمل آن است که نوجوانان در این وضعیت اغلب در تعامل با محیط بیرونی دچار بی‌تعاملی می‌شوند؛ یعنی نه تنها از جمع دوری می‌کنند، بلکه واکنش هیجانی مثبت یا منفی نسبت به بازخوردهای اجتماعی نشان نمی‌دهند. این پدیده می‌تواند به کاهش احساس خودارزشمندی و قطع ارتباط نوجوان با منابع انگیزشی مؤثر بیانجامد (Reeve, 2012). نبود الگوهای هدف‌محور و بی‌ارتباطی با آینده، ویژگی دیگری است که در این گروه از نوجوانان دیده می‌شود. آن‌ها نه تنها به فعالیت‌های جمعی بی‌میل هستند، بلکه در مواردی حتی فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته نیز برایشان بی‌اهمیت می‌شود.

با توجه به شکاف موجود در ادبیات پژوهش، به‌ویژه در زمینه درک کیفی تجربه فقدان انگیزش در نوجوانان دارای افسردگی آتیپیک، مطالعه حاضر با هدف کشف ابعاد ذهنی، هیجانی و رفتاری این پدیده طراحی شده است. رویکرد پژوهش مبتنی بر تحلیل تماتیک است که می‌تواند

سازوکارهای درونی و معانی ذهنی نوجوانان نسبت به تجربه بی‌انگیزی را در بافت زندگی واقعی‌شان روشن کند. استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار NVivo این امکان را فراهم می‌سازد که یافته‌ها در قالب مضامین معنادار و قابل تفسیر ارائه شوند.

در نهایت، نتایج این پژوهش می‌توانند پایه‌ای برای توسعه مداخلات روان‌درمانی هدفمند، طراحی برنامه‌های پیشگیری در مدارس، و ارتقاء آگاهی خانواده‌ها از نشانه‌های فقدان انگیزش در نوجوانان باشد. فهم تجربه‌محور نوجوانان می‌تواند به‌عنوان حلقه‌ای گمشده در زنجیره درمان افسردگی آتیپیک عمل کند و راه را برای سیاست‌گذاری‌های سلامت روان‌محور هموار سازد.

روش‌شناسی

این مطالعه با رویکرد کیفی و با هدف تبیین تجربه زیسته فقدان انگیزش در نوجوانان دارای افسردگی آتیپیک انجام شد. روش پژوهش از نوع پدیدارشناسی توصیفی بود و به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. جامعه آماری این تحقیق شامل نوجوانان مبتلا به افسردگی آتیپیک بود که در مراکز مشاوره و روان‌درمانی شهر تهران خدمات درمانی دریافت می‌کردند. نمونه‌گیری به روش هدفمند و با معیارهای ورود شامل تشخیص بالینی افسردگی آتیپیک توسط روان‌پزشک یا روان‌شناس بالینی، دامنه سنی بین ۱۳ تا ۱۸ سال، و تمایل به مشارکت در پژوهش انجام گرفت. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت که در نهایت ۱۹ نفر در مطالعه شرکت کردند. مصاحبه‌ها در فضایی امن و آرام به‌صورت حضوری انجام شد و هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۵ دقیقه به طول انجامید. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شد. در طی فرآیند مصاحبه، سوالات باز و انعطاف‌پذیر طراحی شده بودند تا امکان کشف تجربه درونی شرکت‌کنندگان از فقدان انگیزش فراهم شود. به‌منظور حفظ اصول اخلاقی، رضایت‌نامه کتبی از تمامی شرکت‌کنندگان (و در صورت نیاز از والدین آن‌ها) اخذ شد و محرمانگی اطلاعات تضمین گردید.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) استفاده شد. فرآیند کدگذاری و تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ صورت گرفت. در ابتدا، کدهای اولیه به‌صورت کلمه به کلمه از متن مصاحبه‌ها استخراج شدند. سپس کدها در قالب مقوله‌های فرعی دسته‌بندی و در گام بعدی به مضامین اصلی سازماندهی شدند. جهت افزایش اعتبار پژوهش از روش بازبینی کدها توسط پژوهشگران دیگر، بررسی مجدد شرکت‌کنندگان (member check) و غوطه‌وری طولانی‌مدت پژوهشگر در داده‌ها استفاده شد. همچنین برای افزایش قابلیت انتقال‌پذیری، توصیف غنی از زمینه‌ها و ویژگی‌های شرکت‌کنندگان ارائه گردید.

یافته‌ها

در ادامه، گزارش تحلیلی داده‌های جدول شامل تبیین هر زیرمقوله همراه با مفاهیم استخراج‌شده و نقل‌قول‌هایی از مصاحبه‌شوندگان ارائه شده است. این گزارش به گونه‌ای تنظیم شده که بتوان مستقیماً در بخش یافته‌های مقاله مورد استفاده قرار داد.

خستگی روانی:

نوجوانان مشارکت‌کننده تجربه‌ی مشترکی از خستگی روانی شدید داشتند که خود را در ناتوانی در شروع فعالیت‌ها و احساس فرسودگی ذهنی نشان می‌داد. بیشتر آن‌ها از بی‌حوصلگی مداوم و کمبود انرژی برای انجام حتی ساده‌ترین امور روزمره صحبت کردند. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: «انگار مغزم خسته‌ست، حتی وقتی کاری نکردم هم باز حس می‌کنم انگار چند ساعت دارم باهاش کلنجار می‌رم». مفاهیمی چون بی‌انرژی بودن، خالی بودن ذهن، و میل به خواب طولانی در این زیرمقوله برجسته بود.

بی‌معنایی فعالیت‌ها:

احساس بی‌معنایی و پوچی در بسیاری از نوجوانان به‌وضوح دیده می‌شد. آن‌ها فعالیت‌های تحصیلی، اجتماعی و حتی تفریحی را بی‌هدف و بی‌ارزش می‌دانستند. برخی اظهار می‌داشتند که حتی موفقیت‌های احتمالی نیز در نظرشان بی‌اهمیت است. یک مصاحبه‌شونده گفت: «قبلاً وقتی نمره خوب می‌گرفتم، خوشحال می‌شدم، ولی الان دیگه فرقی نمی‌کنه، انگار هیچ‌چیز مهم نیست». درگیری ذهنی با ناکامی‌ها:

نشخوار ذهنی درباره‌ی ناکامی‌های گذشته، بخشی از تجربه‌ی زیسته‌ی این نوجوانان بود. آن‌ها مدام خود را بابت اشتباهات پیشین سرزنش می‌کردند و از احتمال تکرار شکست‌ها بیم داشتند. «هر وقت می‌خوام یه کاری شروع کنم، یاد خراب‌کاری‌های قبلی می‌افتم. انگار ذهنم گیر کرده تو گذشته»؛ این جمله یکی از مشارکت‌کنندگان، نشان‌دهنده‌ی این چرخه‌ی ذهنی مخرب است. وابستگی به شرایط محیطی:

برای شروع یا ادامه‌ی فعالیت، نوجوانان به تشویق و حمایت بیرونی وابسته بودند. در نبود انگیزه بیرونی، فعالیت‌ها را بی‌اهمیت تلقی می‌کردند. آن‌ها اشاره داشتند که برای تمرکز یا شروع کار، نیاز به محیط خاص، حمایت عاطفی یا تأیید دارند. یک نوجوان گفت: «اگه مامانم یا معلم تشویقم نکنن، دیگه اصلاً انگیزه ندارم که کاری انجام بدم». احساس نداشتن کنترل:

شرکت‌کنندگان احساس می‌کردند که بر افکار، رفتار و زندگی خود تسلطی ندارند. ناتوانی در تصمیم‌گیری و از دست رفتن اراده، از نکات پرتکرار بود. یکی از نوجوانان بیان داشت: «حس می‌کنم کنترلی ندارم، انگار هر چی بخوام انجام بدم، یه نیرویی نمی‌ذاره... فلج می‌شم». انزوای اجتماعی:

انزوای اجتماعی یکی از برجسته‌ترین زیرمقوله‌ها بود. نوجوانان از دوستان و اجتماع کناره‌گیری می‌کردند و احساس می‌کردند که کسی آن‌ها را درک نمی‌کند. «دوست دارم تنها باشم، چون حس می‌کنم هیچ‌کس واقعاً نمی‌فهمه چی تو ذهنمه»؛ این جمله گویای نیاز به انزوا و قطع ارتباط اجتماعی در زمان افسردگی است. عدم ارتباط با اهداف:

بسیاری از مشارکت‌کنندگان اشاره داشتند که هیچ هدف روشنی برای آینده ندارند و نسبت به مسیر شغلی یا تحصیلی خود سردرگم‌اند. بی‌تفاوتی به آینده و نبود الگوهای انگیزشی در این زیرمقوله قابل مشاهده بود. یکی گفت: «نمی‌دونم از زندگیم چی می‌خوام... فقط می‌گذره، همین».

بی‌تفاوتی نسبت به بازخورد محیطی:

تشویق، تمجید یا حتی انتقاد از سوی اطرافیان تأثیر چندانی بر این نوجوانان نداشت. آن‌ها احساس می‌کردند که بازخورد دیگران بی‌ارزش یا غیرقابل باور است. «وقتی کسی تعریف می‌کنه، حس می‌کنم الکیه... فقط می‌خوان دل منو خوش کنن»؛ این گفتار نشان‌دهنده بی‌اعتمادی به بازخورد بیرونی است.

عدم علاقه به فعالیت‌های جمعی:

شرکت در گروه‌ها و تعاملات جمعی برای بیشتر نوجوانان خسته‌کننده و اضطراب‌زا بود. آن‌ها ترجیح می‌دادند در فعالیت‌های فردی درگیر شوند و از محیط‌های اجتماعی فاصله بگیرند. یکی از آن‌ها گفت: «وقتی توی جمع‌ام، استرس می‌گیرم... حس می‌کنم باید نقش بازی کنم». دوگانگی احساسی:

این نوجوانان اغلب تجربه‌ی احساسات متناقض داشتند؛ لحظاتی انگیزه داشتند اما بلافاصله احساس ناامیدی می‌کردند. تغییرات خلق ناگهانی و احساس هیجان زودگذر نیز در این دسته قرار می‌گیرد. یک شرکت‌کننده توضیح داد: «بعضی وقتا یهو بی‌خوشحال می‌شم، ولی خیلی زود دوباره همه چی خراب می‌شه».

ناهمخوانی بین خواستن و توانستن:

نوجوانان تمایل به موفقیت و رشد را در خود احساس می‌کردند، اما در عمل ناتوان از برداشتن گام‌های اولیه بودند. این تعارض بین خواستن و نتوانستن موجب احساس شکست می‌شد. «می‌خوام بهتر بشم، ولی وقتی می‌خوام شروع کنم، انگار نمی‌تونم... یه چیزی جلو پامو می‌گیره».

گیر افتادگی در افکار منفی:

بسیاری از شرکت‌کنندگان درگیر نشخوار ذهنی مداوم بودند. آن‌ها بارها افکار شکست، دردهای عاطفی و ترس از آینده را تکرار می‌کردند. «ذهنم خاموش نمی‌شه... همیشه داره یه چیز منفی رو نشونم می‌ده»؛ این توصیف گویای عمق درگیری شناختی آن‌هاست.

کاهش تحمل ناکامی:

تحمل نوجوانان در برابر مشکلات و شکست‌ها بسیار پایین بود. کوچک‌ترین ناکامی می‌توانست باعث ترک فعالیت و احساس شکست کامل شود. «اگه یه بار خراب کنم، دیگه ادامه نمی‌دم... حس می‌کنم بی‌فایده‌ست»؛ این جمله نمایانگر حساسیت بیش‌ازحد نسبت به شکست است.

کاهش شور زندگی:

نبود اشتیاق برای فعالیت‌های روزمره و آینده، در بسیاری از مصاحبه‌ها مطرح شد. نوجوانان از دلزدگی نسبت به چیزهایی که قبلاً دوست داشتند و نبود هیجان نسبت به زندگی سخن گفتند. یکی از آن‌ها عنوان کرد: «قبلاً با بازی کردن خوشحال می‌شدم، ولی حالا حتی حوصله روشن کردن کامپیوتر رو هم ندارم».

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر با هدف بررسی تجربه فقدان انگیزش در نوجوانان مبتلا به افسردگی آتیپیک، سه مقوله اصلی شامل "احساس درونی ناتوانی"، "بی‌تعاملی با دنیای بیرون"، و "نوسان هیجانی و ذهنی" را آشکار ساخت. این یافته‌ها نشان می‌دهند که انگیزش در این نوجوانان نه تنها کاهش یافته، بلکه به شکلی پیچیده و چندلایه تحت تأثیر عوامل درونی، روابط بین‌فردی و فرآیندهای شناختی قرار دارد. مفاهیمی مانند خستگی روانی، بی‌معنایی فعالیت‌ها، نشخوار ذهنی، ناهمخوانی میان خواستن و توانستن، و قطع ارتباط با اهداف آینده، همگی حکایت از الگوی خاصی از تجربه‌گری روانی دارند که در قالب ابزارهای کمی قابل درک نیستند.

مقوله نخست یعنی "احساس درونی ناتوانی" نشان داد که بسیاری از نوجوانان دچار خستگی ذهنی، پوچی، و احساس ناتوانی در آغاز فعالیت‌ها هستند. این یافته‌ها با مطالعات قبلی مطابقت دارد که نشان داده‌اند خستگی روانی و فرسودگی هیجانی از جمله علائم برجسته افسردگی آتیپیک در نوجوانان است (Matza et al., 2003). علاوه بر این، وجود افکار منفی مداوم و ناتوانی در توقف آن‌ها نیز در چارچوب نظریه‌های شناختی مانند نظریه نشخوار ذهنی افسردگی قابل تبیین است (Nolen-Hoeksema, 2000). نوجوانانی که دچار افسردگی آتیپیک هستند، اغلب با حلقه‌ای معیوب از نشخوار فکری، خودسرزنی و بی‌انگیزگی مواجه‌اند که چرخه‌ی ناامیدی را تشدید می‌کند.

در مقوله دوم یعنی "بی‌تعاملی با دنیای بیرون"، یافته‌ها نشان داد که این نوجوانان به‌طور معناداری از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری کرده و نسبت به بازخوردهای محیطی واکنش نشان نمی‌دهند. این بی‌تعاملی ممکن است به دلیل حساسیت بالا نسبت به طرد اجتماعی باشد که یکی از ویژگی‌های بارز افسردگی آتیپیک است (Parker et al., 2002). نوجوانان در این وضعیت، نه تنها در برقراری روابط بین‌فردی ناکارآمدند، بلکه از فعالیت‌های جمعی اجتناب می‌کنند و اغلب به انزوای خودخواسته روی می‌آورند. این یافته‌ها با نظریه‌ی خودمختاری (Self-Determination Theory) مطابقت دارد که بیان می‌کند فقدان ارتباط و احساس بی‌معنایی اجتماعی منجر به کاهش انگیزش درونی می‌شود (Ryan & Deci, 2000). در واقع، این نوجوانان نه تنها از حمایت اجتماعی بی‌بهره‌اند، بلکه در درون خود نیز احساس نمی‌کنند که ارزشمند یا قابل‌درک هستند.

سومین مقوله یعنی "نوسان هیجانی و ذهنی"، نشان‌دهنده بی‌ثباتی در تجربه احساسات، ناتوانی در تحمل ناکامی و دوگانگی در میل و عمل بود. نوجوانان غالباً با احساساتی متناقض مواجه‌اند؛ از یک‌سو تمایل به تغییر و موفقیت دارند، اما از سوی دیگر، احساس ناتوانی و ترس از شکست، مانع از اقدام آن‌ها می‌شود. این ناهمخوانی را می‌توان در قالب نظریه‌ی درماندگی آموخته‌شده (Learned Helplessness) توضیح داد که بر مبنای آن، تکرار تجربه‌ی ناکامی منجر به ناتوانی ادراک‌شده و بی‌عملی می‌شود (Seligman, 1975). از طرف دیگر، کاهش شور زندگی و هیجان نسبت به امور روزمره، با مطالعاتی همسو است که نشان داده‌اند نوجوانان افسرده نسبت به محرک‌های مثبت بی‌تفاوت می‌شوند و این بی‌تفاوتی را به‌صورت کاهش انگیزش تجربه می‌کنند (Blatt, 2004).

برخی از مصاحبه‌شوندگان، خستگی ذهنی خود را با عباراتی مانند «مغزم خاموشه» یا «فقط می‌خوام بخوابم» توصیف کردند که بیانگر قطع ارتباط سیستم‌های انگیزشی با اهداف هدفمند است. این توصیفات را می‌توان در چارچوب نظریه‌ی فرآیندهای انگیزشی خودمختار تبیین کرد که بیان می‌کند، وقتی افراد نتوانند هدف‌های خود را با ارزش‌های درونی‌شان همسو کنند، دچار فرسودگی انگیزشی می‌شوند (Deci & Ryan, 1985). همچنین تجربه انزوای اجتماعی و بی‌تفاوتی نسبت به تشویق‌های بیرونی، حکایت از نوعی بی‌ارتباطی وجودی دارد که در نظریه‌های اگزیستانسیال مانند دیدگاه فرانکل نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Frankl, 1963).

از دیگر نکات قابل توجه در یافته‌ها، نقش نشخوار ذهنی و افکار منفی در تثبیت بی‌انگیزگی بود. نوجوانان بارها به این نکته اشاره کردند که با مرور اشتباهات گذشته و ترس از تکرار آن‌ها، جرئت شروع دوباره را از دست داده‌اند. این وضعیت نه‌تنها بازدارنده عمل‌گرایی است، بلکه منجر به شکل‌گیری باورهای منفی درباره‌ی خود نیز می‌شود که در نهایت به تقویت افسردگی می‌انجامد (Beck, 1967). در واقع، به‌نظر می‌رسد که فقدان انگیزش در این نوجوانان، نتیجه‌ی تعامل چندجانبه میان عوامل شناختی (افکار منفی)، هیجانی (ترس از طرد)، و رفتاری (اجتناب و انزوا) است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

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

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

فهرست منابع

References

- Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., ... & Nelson, B. (1996). Childhood and adolescent depression: A review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(12), 1427-1439.
- Blatt, S. J. (2004). *Experiences of Depression: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives*. American Psychological Association.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Furrer, C., & Skinner, E. (2003). Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 148-162.
- Joiner, T. E., Alfano, M. S., & Metalsky, G. I. (2001). When depression breeds contempt: Reassurance seeking, self-esteem, and rejection of depressed college students by their roommates. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 353-363.
- Matza, L. S., Revicki, D. A., Davidson, J. R., & Stewart, J. W. (2003). Depression with atypical features in the National Comorbidity Survey: classification, description, and consequences. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 817-826.
- Meeus, W., Van De Schoot, R., Keijsers, L., Schwartz, S. J., & Branje, S. (2011). On the progression and stability of adolescent identity formation: A five-wave longitudinal study in early-to-middle and middle-to-late adolescence. *Child Development*, 81(5), 1565-1581.
- Parker, G., Roy, K., Wilhelm, K., Mitchell, P., Hadzi-Pavlovic, D., & Gladstone, G. (2002). The nature of bipolar depression: implications for the definition of melancholia. *Journal of Affective Disorders*, 72(2), 183-188.
- Reeve, J. (2012). A self-determination theory perspective on student engagement. In S. Christenson et al. (Eds.), *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 149-172). Springer.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (pp. 53-80). SAGE.