

واکاوی مؤلفه‌های انگیزشی در تصمیم‌گیری افراد برای مراجعه به روان‌شناس

تاریخ ارسال: ۴ اردیبهشت ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۸ خرداد ۱۴۰۳

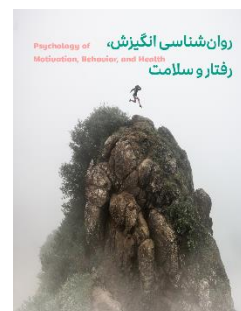
تاریخ پذیرش: ۲۹ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۳ تیر ۱۴۰۳

۱. محمدحسن رضایی: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

۲. فرزانه محمدی*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Mohammadi.farz.dr@gmail.com



چکیده

هدف پژوهش حاضر، شناسایی و تحلیل مؤلفه‌های انگیزشی مؤثر در تصمیم‌گیری افراد برای مراجعه به روان‌شناس در بستر فرهنگی و اجتماعی شهر تهران است. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به روش پدیدارشناسی انجام شده است. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۳ مشارکت‌کننده که در یک سال گذشته به روان‌شناس مراجعه کرده بودند، گردآوری گردید. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با استفاده از رویکرد اشباع نظری انجام شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون و نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی سه مقوله اصلی شامل «فشارهای درونی و روانی»، «حمایت و فشار اجتماعی» و «انگیزه‌های فردی و آینده‌نگرانه» شد. هر مقوله شامل چندین زیرمقوله بود از جمله: تجربه آشفتگی ذهنی، احساس درماندگی، توصیه اطرافیان، نگرانی از انگ اجتماعی، تمایل به رشد فردی و نگرانی از آینده. مشارکت‌کنندگان انگیزه مراجعه خود را اغلب نتیجه تعامل عوامل هیجانی، شناختی، فرهنگی و اجتماعی دانستند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری برای مراجعه به روان‌شناس، فرایندی چندبعدی و پیچیده است که تحت تأثیر مجموعه‌ای از فشارهای درونی، عوامل محیطی و اهداف فردی قرار دارد. این نتایج می‌تواند مبنای طراحی مداخلات آگاه‌سازی اجتماعی و راهبردهای تقویت سلامت روان در جامعه قرار گیرد.

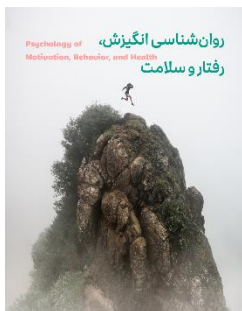
کلیدواژه‌گان: سلامت روان، انگیزش، کمک‌جویی روان‌شناختی، مراجعه به روان‌شناس، تحلیل مضمون، مطالعه کیفی

شیوه استناددهی: رضایی، محمدحسن، و محمدی، فرزانه. (۱۴۰۳). واکاوی مؤلفه‌های انگیزشی در تصمیم‌گیری افراد برای مراجعه به روان‌شناس. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۲)، ۸-۱.



۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Exploring Motivational Components in Individuals' Decision to Seek Psychological Counseling



1. Mohammad Hassan Rezaei: Department of Health Psychology, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran
2. Farzaneh Mohammadi*: Department of Health Psychology, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

*Corresponding Author's Email: Mohammadi.farz.dr@gmail.com

Submit Date: 23 April 2024

Revise Date: 28 May 2024

Accept Date: 18 June 2024

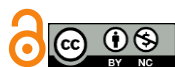
Publish Date: 3 July 2024

Abstract

The present study aims to identify and analyze the motivational components influencing individuals' decision to seek psychological counseling within the cultural and social context of Tehran. This qualitative research was conducted using a phenomenological approach. Data were collected through semi-structured interviews with 23 participants who had visited a psychologist within the past year. Participants were selected through purposive sampling based on theoretical saturation. Data were analyzed thematically using NVivo software. Data analysis revealed three main themes: "internal and psychological pressures," "social support and pressure," and "individual and future-oriented motivations." Each theme included multiple subthemes, such as mental distress, helplessness, recommendations from others, stigma concerns, desire for personal growth, and future anxiety. Participants often described their motivation as a result of the interaction between emotional, cognitive, social, and cultural factors. The findings suggest that the decision to seek psychological counseling is a complex and multi-dimensional process influenced by internal struggles, environmental factors, and individual aspirations. These insights can inform public mental health campaigns and strategies aimed at reducing barriers to help-seeking.

Keywords: *Mental health, motivation, psychological help-seeking, psychotherapy, thematic analysis, qualitative study*

How to cite: Rezaei, M. H., & Mohammadi, F. (2024). Exploring Motivational Components in Individuals' Decision to Seek Psychological Counseling. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(2), 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.

در دهه‌های اخیر، گرایش به استفاده از خدمات روان‌شناسی به عنوان بخشی از سلامت عمومی روانی در جوامع مختلف مورد توجه فزاینده‌ای قرار گرفته است. با وجود افزایش آگاهی در سطح جامعه نسبت به اهمیت سلامت روان، هنوز هم موانع و پیچیدگی‌هایی در تصمیم‌گیری برای مراجعه به روان‌شناس وجود دارد. این تصمیم نه تنها تحت تأثیر عوامل بیرونی مانند هنجارهای اجتماعی و فرهنگی قرار دارد، بلکه از فرایندهای درونی و انگیزشی پیچیده‌ای نیز تأثیر می‌پذیرد (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005). این پیچیدگی‌ها، پژوهش در زمینه انگیزه‌های مراجعه به روان‌شناس را به ضرورتی اساسی در فهم رفتارهای سلامت روانی تبدیل کرده‌اند.

مطالعات پیشین نشان داده‌اند که انگیزه برای کمک‌جویی روان‌شناختی متأثر از عوامل مختلفی مانند سطح پریشانی روانی، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، تجربه‌های قبلی، نگرش به روان‌درمانی، و درک فرد از مشکل خود است (Vogel, Wade, & Hackler, 2007). برخی افراد تنها در شرایط بحرانی به فکر مراجعه به متخصص روان‌شناس می‌افتند، در حالی که برخی دیگر با انگیزه رشد فردی یا ارتقاء کیفیت زندگی تصمیم به این اقدام می‌گیرند (Hammer & Vogel, 2010). پژوهش‌های کیفی نقش پررنگی در شناخت ابعاد پنهان این تصمیم‌گیری داشته‌اند و نشان داده‌اند که تجربیات زیسته، نگرانی‌های هویتی، و فشارهای فرهنگی می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در این مسیر ایفا کنند (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010).

در فرهنگ‌هایی که مراجعه به روان‌شناس با برچسب‌های منفی همراه است، افراد ممکن است با تردید، ترس از قضاوت یا حتی احساس شرم مواجه شوند. به‌ویژه در جوامع شرقی و سنتی، ترس از انگ اجتماعی یا برداشت نادرست از مراجعه به روان‌درمانگر، می‌تواند مانعی مهم در برابر اقدام افراد به استفاده از خدمات تخصصی باشد (Kim & Zane, 2016). در چنین زمینه‌هایی، فهم عوامل انگیزشی در سطح فردی و اجتماعی می‌تواند به سیاست‌گذاری بهتر در حوزه سلامت روان کمک کند.

از دیدگاه روان‌شناسی سلامت، نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده آژن (Ajzen, 1991) بیان می‌دارد که رفتارهای سلامت مانند مراجعه به روان‌شناس، تحت تأثیر نگرش فرد نسبت به آن رفتار، هنجارهای ذهنی و ادراک از کنترل رفتاری قرار می‌گیرند. این مدل به‌خوبی نشان می‌دهد که چگونه نگرش مثبت به روان‌درمانی، حمایت محیطی و احساس توانمندی در تغییر، می‌تواند به افزایش احتمال مراجعه منجر شود. در همین راستا، پژوهش‌هایی که به تبیین عوامل مؤثر بر نیت افراد برای مراجعه به روان‌شناس پرداخته‌اند، نقش مهمی در توسعه خدمات روان‌شناسی مبتنی بر نیازهای واقعی مردم دارند (Shechtman, Vogel, & Maman, 2010).

همچنین مدل کمک‌جویی حرفه‌ای (Professional Help-Seeking Model) بر نقش ادراک فرد از شدت مشکل، دسترسی به منابع کمک، و ارزیابی مزایا و معایب مراجعه تأکید دارد (Cauce et al., 2002). به عبارتی، افراد در فرایند تصمیم‌گیری، از یک ارزیابی شناختی-هیجانی عبور می‌کنند که در آن وزن دادن به پیامدهای مراجعه (مثبت یا منفی) می‌تواند تصمیم نهایی را تحت تأثیر قرار دهد. این مدل‌ها، زمینه‌ای مناسب برای تحلیل کیفی مؤلفه‌های انگیزشی مراجعه فراهم می‌کنند.

در کنار مدل‌های نظری، برخی مطالعات تجربی نیز به بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی و جمعیت‌شناختی مراجعان پرداخته‌اند. به عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زنان، افراد جوان، و کسانی که تحصیلات بالاتری دارند، تمایل بیشتری برای مراجعه به روان‌شناس دارند (Nam, Chu, & Lee, 2010). اما این یافته‌ها قادر به توضیح عمق و پیچیدگی تجربه‌های فردی در تصمیم‌گیری نیستند، زیرا بیشتر متکی بر رویکردهای کمی هستند که جنبه‌های ذهنی و بافتاری تصمیم را نادیده می‌گیرند.

در این میان، مطالعات کیفی نقش مهمی در درک تجربه‌های زیسته و معنادار افراد در این حوزه دارند. برای مثال، پژوهش کیفی انجام‌شده توسط Kline & Sussman (۲۰۰۰) نشان داد که افراد قبل از مراجعه به روان‌شناس، از مرحله‌ای از انکار، سرگردانی و در نهایت پذیرش عبور می‌کنند. در این میان، تجربه‌های احساسی مانند درماندگی، تنهایی، و میل به درک شدن از سوی دیگران، نقش محرک دارند. چنین یافته‌هایی بر ضرورت تحلیل کیفی ساختار انگیزشی این تصمیم‌گیری تأکید دارند.

در ایران نیز، اگرچه در سال‌های اخیر آگاهی عمومی نسبت به سلامت روان افزایش یافته است، اما همچنان بسیاری از افراد از مراجعه به روان‌شناس اجتناب می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهند که انگ اجتماعی، نگرانی از محرمانگی اطلاعات، و تصور ناکارآمدی درمان، از جمله موانع مهم در این زمینه هستند (Yazdkhasti et al., 2014). با این حال، تعداد افرادی که با انگیزه‌هایی نظیر رشد فردی، بهبود کیفیت زندگی، یا حل تعارضات درونی به روان‌شناس مراجعه می‌کنند نیز رو به افزایش است.

نکته قابل توجه آن است که مراجعه به روان‌شناس صرفاً واکنشی به مشکلات روان‌شناختی شدید نیست، بلکه می‌تواند نوعی اقدام پیشگیرانه یا توسعه‌ای نیز باشد. از این رو، شناخت مؤلفه‌های انگیزشی پنهان و آشکار که افراد را به این مسیر سوق می‌دهد، می‌تواند برای بهبود راهبردهای جذب، مشاوره مؤثر، و سیاست‌گذاری در حوزه سلامت روان مفید باشد.

در نتیجه، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، به دنبال واکاوی مؤلفه‌های انگیزشی در تصمیم‌گیری افراد برای مراجعه به روان‌شناس در شهر تهران است. هدف این مطالعه، شناسایی ابعاد درونی و بیرونی انگیزش مراجعه، و تحلیل تجربه‌های زیسته افراد در بستر فرهنگی و اجتماعی خاص ایران می‌باشد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی انجام شده است و هدف آن شناسایی مؤلفه‌های انگیزشی مؤثر بر تصمیم‌گیری افراد برای مراجعه به روان‌شناس می‌باشد. مشارکت‌کنندگان این پژوهش شامل ۲۳ نفر از ساکنین شهر تهران بودند که تجربه مراجعه به روان‌شناس را در طی یک سال گذشته داشته‌اند. انتخاب مشارکت‌کنندگان به صورت هدفمند و با رویکرد نمونه‌گیری نظری انجام گرفت و فرایند جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

داده‌های پژوهش از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. پرسش‌های مصاحبه بر پایه ادبیات نظری موجود طراحی شده و در طی فرایند مصاحبه امکان انعطاف برای پیگیری پاسخ‌ها و کاوش عمیق‌تر فراهم بود. مصاحبه‌ها در محیطی آرام و ایمن صورت گرفتند و میانگین مدت زمان هر مصاحبه حدود ۴۵ دقیقه بود. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس وادویی شدند.

تحلیل داده‌های کیفی به روش تحلیل مضمون انجام شد. در ابتدا متن مصاحبه‌ها به دقت بازخوانی و مفاهیم اولیه استخراج گردید. سپس مفاهیم مشابه در قالب کدهای اولیه گروه‌بندی و مضامین فرعی و اصلی شکل گرفتند. به منظور افزایش دقت و انسجام تحلیلی، از نرم‌افزار تحلیل کیفی NVivo استفاده شد. اعتبار یافته‌ها از طریق بازبینی مجدد کدها توسط محقق دیگر و نیز بازخورد شرکت‌کنندگان نسبت به تفسیرها تأیید گردید.

یافته‌ها

مقوله اول: فشارهای درونی و روانی

تجربه آشفتگی ذهنی:

بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در دوره‌ای از زندگی خود دچار آشفتگی ذهنی مداوم بوده‌اند که خود را به صورت افکار مزاحم، بی‌خوابی و ناتوانی در تمرکز نشان می‌داد. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «ذهنم مثل یک قابلمه جوشان بود، مدام فکرها منفی می‌اومد بالا و نمی‌تونستم آرام بگیرم.» تجربه خستگی روانی و فرسودگی ذهنی از عوامل تحریک‌کننده مراجعه به روان‌شناس گزارش شد. احساس درماندگی و ناتوانی:

احساس ناتوانی در تصمیم‌گیری، کنترل پایین بر زندگی، و بی‌انگیزگی، از مؤلفه‌های مشترک در گفته‌های مشارکت‌کنندگان بود. یکی از آن‌ها بیان کرد: «به جایی رسیده بودم که دیگه نمی‌تونستم هیچ کاری بکنم، همه چی از کنترل من خارج شده بود.» این احساسات نقش پررنگی در شکل‌گیری انگیزه برای جستجوی کمک تخصصی داشتند. انگیزه برای رهایی از درد روانی:

تمایل به تجربه آرامش و رهایی از تنش‌های روانی در اغلب مصاحبه‌ها شنیده شد. مشارکت‌کننده‌ای گفت: «فقط می‌خواستم یکی باشه که بهم کمک کنه این همه فشار از رو دوشم برداشته شه.» این نیاز برای بهبود وضعیت هیجانی و ذهنی، آنان را به سمت مراجعه به روان‌شناس سوق داده است.

تجربه تکراری شکست در روابط: تجربه طرد شدن، درگیری‌های مداوم در روابط خانوادگی یا عاشقانه، و احساس فقدان از جمله دلایلی بودند که شرکت‌کنندگان را به سمت دریافت خدمات روان‌شناختی هدایت کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار کرد: «هر رابطه‌ای که داشتم به شکست ختم می‌شد، حس می‌کردم به مشکلی توی خودمه که باید حلش کنم.»

بحران هویت و سردرگمی نقش‌ها: بخشی از مشارکت‌کنندگان درگیر نوعی سردرگمی هویتی بودند که ناشی از تضاد در نقش‌های اجتماعی و نداشتن شناخت دقیق از خود بود. در این خصوص یکی از افراد گفت: «نمی‌دونستم کی هستم، چی می‌خوام، همه‌اش حس می‌کردم گم شدم تو زندگی.» مقوله دوم: حمایت و فشار اجتماعی

توصیه اطرافیان: تشویق اطرافیان، به‌ویژه دوستان، خانواده یا معلمان، در ایجاد انگیزه برای مراجعه نقش بسزایی داشت. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «یکی از دوستانم که خودش رفته بود روان‌شناس، بهم گفت حتما برو، خیلی کمک می‌گیره آدم.» الگوگیری از تجربه دیگران:

برخی شرکت‌کنندگان به تجربه موفق دیگران از مراجعه به روان‌شناس اشاره کردند که برایشان انگیزه‌بخش بوده است. فردی عنوان کرد: «دیدم دوستم بعد از مشاوره چقدر تغییر کرده، با خودم گفتم شاید برای منم مؤثر باشه.» فشار اجتماعی و نگاه قضاوت‌گرانه:

برخی شرکت‌کنندگان بیان کردند که نگاه منفی جامعه و نگرانی از قضاوت اطرافیان باعث تأخیر در مراجعه‌شان شده بود، اما همین فشارها در نهایت آن‌ها را وادار به اقدام کرد. یکی از آنان گفت: «ترس از اینکه مردم فکر کنن دیوونه‌ام داشتم، ولی دیگه انقدر بهم فشار اومد که برام مهم نبود.»

افزایش آگاهی اجتماعی درباره سلامت روان:

نقش رسانه‌ها، فضای مجازی و برنامه‌های آموزشی در تغییر نگرش افراد نسبت به مشاوره روان‌شناسی تأثیرگذار بود. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «توی اینستاگرام پیجای روان‌شناسی رو دنبال می‌کردم، کم‌کم دیدم که مراجعه به روان‌شناس یه چیز عادیه.»

جستجوی تأیید اجتماعی و پذیرش:

تمایل به درک شدن و پذیرفته شدن توسط دیگران نیز در تصمیم برخی از مشارکت‌کنندگان نقش داشت. یکی گفت: «حس می‌کردم کسی منو نمی‌فهمه، شاید یه روان‌شناس بتونه واقعا منو درک کنه.»

مقوله سوم: انگیزه‌های فردی و آینده‌نگرانه

تمایل به رشد شخصی:

برخی از مشارکت‌کنندگان مراجعه به روان‌شناس را فرصتی برای رشد فردی، افزایش آگاهی هیجانی و ارتقاء مهارت‌های زندگی تلقی می‌کردند. یکی از آن‌ها گفت: «دلم می‌خواست خودمو بهتر بشناسم، بدونم چرا این جور رفتار می‌کنم.»

نگرانی از آینده:

اضطراب نسبت به آینده شغلی، تحصیلی یا روابط فردی یکی از محرک‌های مهم مراجعه بود. فردی اظهار کرد: «نگران بودم که اگه الان کاری نکنم، آینده‌ام از هم می‌پاشه.»

میل به بازسازی و ترمیم زندگی:

برخی مراجعه‌کنندگان درصدد بازسازی گذشته و ایجاد مسیر جدید در زندگی بودند. مشارکت‌کننده‌ای گفت: «می‌خواستم یه نقطه شروع جدید داشته باشم، از نو بسازم زندگیمو.»

ارتقاء عملکرد شغلی یا تحصیلی:

افزایش بهره‌وری، تمرکز و کنترل استرس از دیگر انگیزه‌های اشاره‌شده بود. یکی گفت: «نمی‌تونستم روی کارم تمرکز کنم، مراجعه به روان‌شناس کمکم کرد بازدهی‌ام بره بالا.»

کاهش وابستگی به دیگران:

نیاز به استقلال هیجانی و کاهش وابستگی نیز در برخی از گفته‌ها به چشم می‌خورد. یک فرد گفت: «دلم می‌خواست یاد بگیرم خودم مسائل رو حل کنم، نه اینکه همیشه به بقیه تکیه کنم.»

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۳ نفر از مراجعه‌کنندگان به روان‌شناس در شهر تهران، سه مقوله اصلی را در زمینه مؤلفه‌های انگیزشی مؤثر در تصمیم‌گیری برای مراجعه به روان‌شناس نمایان ساخت: «فشارهای درونی و روانی»، «حمایت و فشار اجتماعی» و «انگیزه‌های فردی و آینده‌نگرانه». این یافته‌ها نشان می‌دهند که مراجعه به روان‌شناس اغلب ترکیبی از عوامل درونی، بین‌فردی و اجتماعی است که در تعامل با یکدیگر، انگیزه نهایی برای کمک‌جویی حرفه‌ای را شکل می‌دهند.

فشارهای درونی و روانی از جمله مهم‌ترین عوامل انگیزشی برای مراجعه به روان‌شناس محسوب می‌شوند. مشارکت‌کنندگان به‌طور مکرر از تجربه‌های مانند آشفتگی ذهنی، بی‌خوابی، ناتوانی در تمرکز، و احساس ناتوانی و درماندگی نام بردند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین هم‌راستا است که نشان داده‌اند افراد معمولاً زمانی اقدام به مراجعه می‌کنند که آستانه تحمل روانی‌شان کاهش یافته و احساس ناتوانی در مدیریت هیجانات

به اوج رسیده باشد (Gulliver et al., 2010). در واقع، احساس فرسودگی روانی و ناکامی مداوم نقش کلیدی در تحریک فرد برای کمک‌جویی دارد (Rickwood et al., 2005). همچنین بحران هویت و سردرگمی نقش‌های فردی نیز از دیگر محرک‌های قوی در مراجعه شرکت‌کنندگان بود، که این یافته نیز با نتایج پژوهش کیفی Kline و Sussman (۲۰۰۰) همخوانی دارد که در آن افراد قبل از مراجعه به روان‌شناس، مراحل سرگردانی و عدم وضوح نقش را تجربه کرده بودند.

حمایت و فشار اجتماعی نیز نقش دوسویه‌ای در فرایند تصمیم‌گیری ایفا می‌کند. از یک‌سو، تشویق و توصیه اطرافیان، مشاهده تجربه موفق دیگران و افزایش آگاهی اجتماعی درباره سلامت روان، انگیزه مراجعه را تقویت می‌کند. از سوی دیگر، نگاه قضاوت‌گرانه جامعه و نگرانی از انگ اجتماعی، فرآیند مراجعه را با تأخیر مواجه می‌سازد. این یافته‌ها با پژوهش‌های Kim و Zane (۲۰۱۶) مطابقت دارند که نشان دادند در فرهنگ‌های شرقی، قضاوت اجتماعی و شرم نقش منفی در کمک‌جویی روانی ایفا می‌کند. همچنین یافته‌های ما تأکید می‌کنند که در کنار نگرانی از انگ اجتماعی، تجربه الگویی مثبت از سوی اطرافیان می‌تواند نقش مهمی در خنثی‌سازی این مانع ایفا کند؛ این نکته پیش‌تر نیز در پژوهش Shechtman, Vogel, & Maman (۲۰۱۰) مطرح شده است که تجربه نزدیکان نقش تقویت‌کننده در مراجعه به روان‌درمانگر دارد.

از سوی دیگر، انگیزه‌های فردی و آینده‌نگرانه به عنوان یکی از مقولات کلیدی شناسایی شد که کمتر در ادبیات کلاسیک توجه کافی به آن شده است. برخلاف فرض رایج که مراجعه به روان‌شناس را واکنشی به بحران روانی تلقی می‌کند، یافته‌های این پژوهش نشان دادند که بسیاری از افراد با هدف رشد شخصی، بهبود کیفیت زندگی، و کاهش وابستگی هیجانی اقدام به مراجعه کرده‌اند. این یافته همسو با مدل رفتار برنامه‌ریزی‌شده آژن (Ajzen, 1991) است که نگرش مثبت نسبت به یک رفتار و درک سودمندی آن می‌تواند منجر به قصد انجام آن رفتار شود. همچنین، پژوهش Hammer و Vogel (۲۰۱۰) نیز نشان داد که مردان در صورت مواجهه با تبلیغات مثبت و تأکید بر رشد شخصی، تمایل بیشتری به مراجعه به مشاور پیدا می‌کنند.

از جمله یافته‌های جالب این مطالعه، نقش میل به بازسازی زندگی و نگرانی نسبت به آینده بود که به‌عنوان عاملی پیشگیرانه و توسعه‌محور در انگیزش برای مراجعه عمل می‌کرد. مشارکت‌کنندگانی بودند که بدون تجربه بحران شدید، صرفاً برای ارتقاء عملکرد شغلی یا تحصیلی و بهبود روابط بین‌فردی به روان‌شناس مراجعه کرده بودند. این یافته با نتایج پژوهش‌های اخیر درباره کمک‌جویی مثبت (positive help-seeking) هم‌راستا است که در آن مراجعه به روان‌شناس نه از سر نیاز، بلکه از روی میل به بهبود مستمر در زندگی انجام می‌شود (Nam et al., 2010). در مجموع، نتایج این پژوهش بر ضرورت توجه به پیچیدگی و چندبعدی بودن انگیزش برای مراجعه به روان‌شناس تأکید دارند. برخلاف دیدگاه‌های خطی و علت‌محور که تنها بر وجود اختلال یا بحران تأکید دارند، داده‌های کیفی این مطالعه نشان دادند که فرایند تصمیم‌گیری برای مراجعه به روان‌شناس، یک فرایند پویا، چندمرحله‌ای و متأثر از مؤلفه‌های شناختی، هیجانی، اجتماعی و فرهنگی 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.

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Cauce, A. M., Domenech-Rodriguez, M., Paradise, M., Cochran, B. N., Shea, J. M., Srebnik, D., & Baydar, N. (2002). Cultural and contextual influences in mental health help seeking: A focus on ethnic minority youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.44>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Hammer, J. H., & Vogel, D. L. (2010). Men's help seeking for depression: The efficacy of a male-sensitive brochure about counseling. *The Counseling Psychologist*, 38(2), 296–313. <https://doi.org/10.1177/0011000009351937>
- Kim, J. E., & Zane, N. (2016). Help-seeking intentions among Asian American and White American students in psychological distress: Application of the Health Belief Model. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 22(3), 311–321. <https://doi.org/10.1037/cdp0000055>
- Kline, A. C., & Sussman, M. B. (2000). Exploring help-seeking in a counseling context: A qualitative study. *Journal of Counseling and Development*, 78(1), 49–56.
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., & DeVlyder, J. (2010). Mental health help-seeking behavior and associated factors in a Korean adult population. *International Journal of Social Psychiatry*, 56(6), 559–568. <https://doi.org/10.1177/0020764009347399>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251.
- Shechtman, Z., Vogel, D. L., & Maman, N. (2010). Help seeking and coping with interpersonal problems: Comparing Jewish and Arab adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 331–342. <https://doi.org/10.1037/a0020352>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40–50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Yazdkhasti, F., Simbar, M., Abdi, F., & Saei, H. (2014). Barriers and facilitators to the utilization of mental health services among Iranian adolescents: A qualitative study. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(4), 47–55.