

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی ابراز وجود

در
اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی

تألیف:

سید حمزه موسوی

پاییز ۱۳۹۵

سرشناسه	: موسوی، سید حمزه، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی ابراز وجود در اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی / تألیف سید حمزه موسوی.
مشخصات نشر	: تبریز: آیدین کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۷ ص.
شابک	: ۱۱۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۴-۰۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ابراز وجود
موضوع	: Self-realization
موضوع	: جمع هراسی
موضوع	: Social phobia
موضوع	: سازش پذیری
موضوع	: Conformity
موضوع	: نوجوانان -- روان شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
رده بندی کنگره	: ۶۲۷BF ۱۳۹۵ م۸م۲الف/
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی	: ۲۳۶۲۳۲۷



مرکز نشر و پخش: انتشارات آیدین کتاب ۰۹۱۴ ۳۱۶ ۲۱۱۴

نام کتاب: روانشناسی ابراز وجود در اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی

تألیف: سید حمزه موسوی

ویراستیار: مرسل شکری

ناشر: انتشارات آیدین کتاب

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۵

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۴-۰۳-۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	فصل اول: کلیات
۴	مقدمه
۶	چرا ابراز وجود، سازگاری و اضطراب ؟
۹	مهارت ابراز وجود یک نیاز اصلی
۱۲	فصل دوم: سبک های ارتباطی
۱۴	مهارت های ارتباطی
۱۶	سبک سلطه پذیرانه - منفعلانه
۱۸	سبک پر خاشگرانه
۱۹	سبک منفعلانه - پر خاشگرانه
۲۰	سبک جرأت ورزی (ابراز وجود)
۲۱	مضرات سبک های ارتباطی سلطه پذیرانه و پر خاشگرانه
۲۲	فصل سوم: مهارت ابراز وجود
۲۴	مهارت ابراز وجود یا مهارت جرأت مند
۲۴	ابراز وجود
۲۵	مؤلفه های ابراز وجود
۲۶	تفاوت جرأت ورزی با پر خاشگری
۲۷	مبانی نظری ابراز وجود
۲۸	دیدگاه پاولف
۲۸	دیدگاه ولی
۳۰	دیدگاه لازاروس
۳۱	دیدگاه آلبرتی و آمونز
۳۲	فصل چهارم: سازگاری اجتماعی
۳۴	سازگاری و انواع آن
۳۷	سازگاری آموزشی

۳۸	سازگاری عاطفی
۴۰	سازگاری اجتماعی
۴۳	نظریه‌های سازگاری اجتماعی
۴۳	نظریه‌ی روان‌کاوی
۴۸	نظریه‌ی یادگیری
۴۸	نظریه‌ی یادگیری شناختی اجتماعی
۵۰	نظریه‌ی پدیدار شناختی
۵۲	نظریه‌ی تحولی
۵۴	فصل پنجم: اضطراب اجتماعی
۵۶	اضطراب اجتماعی
۵۷	اصطلاح و تعریف اضطراب اجتماعی
۵۹	کم‌رویی و اضطراب اجتماعی
۶۰	علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی
۶۲	نشانه‌های احساسی و ادراکی هراس اجتماعی / اضطراب اجتماعی
۶۴	نشانه‌های جسمانی هراس اجتماعی / اضطراب اجتماعی
۶۵	نشانه‌های رفتاری هراس اجتماعی / اضطراب اجتماعی
۶۶	شیوع و ویژگی‌های اختلال اضطراب اجتماعی
۶۷	ملاک‌های تشخیصی <i>DSM-IV-TR</i> برای فوبی (اضطراب اجتماعی)
۶۸	زیرگروه فراگیر اضطراب اجتماعی
۶۸	سبب‌شناسی اضطراب اجتماعی در نظریه‌های روان‌شناسی
۶۹	نظریه یادگیری
۷۰	نظریه روان‌کاوی
۷۲	نظریه‌ی شناختی
۷۳	مدل بک، امری و گرین برگ
۷۴	مدل رپی و هیمبرگ
۷۵	مدل کلارک و ولز
۷۷	مدل جامع و اختصاصی هافمن
۷۸	نظریه‌ی زیست‌شناختی

۷۹	نظریه کمبود در مهارت‌های اجتماعی
۸۱	همایندی مرضی (اختلالات همراه با اضطراب اجتماعی)
۸۲	تفاوت اضطراب اجتماعی با افسردگی
۸۲	تفاوت اضطراب اجتماعی با اختلال وحشت‌زدگی
۸۴	فصل ششم: نتیجه‌ی کاربردی
۸۶	بحث و نتیجه‌گیری
۸۹	پیشنهادهای آموزشی و پرورشی
۹۲	منابع داخلی
۱۰۰	منابع خارجی

سخنی با خوانندگان گرامی!

نوشتن کتاب در موضوع این ابراز وجود در حد تصور ما نبوده اما با در نظر گرفتن هویت کاری ما و ارتباط مستمر با دانش آموزان و نیز اولیا و مربیان معزز و آشکار بودن نقض در ارتباط بین فردی مشکلات عدیده ای بر خانواده و مدرسه و حتی در سطح جامعه بوجود می آورد.

طی چندین ساله حضور در مدارس در هر آموزشگاهی که حاضر می شدیم معلمان از نحوه ارتباط دانش آموزان گله مند بوده و اوضاع و احوال ارتباطی نسل جدید را در مقایسه با نسل خودشان خیلی ویم تر می دیدند. ورود به عصر جدید و تولید امکانات ارتباطی و اجتماعی نو ما را نیازمند استفاده بهتر از فرصت های ارتباطی و شبکه های آن وادار می سازد.

لذا ما را وادار به نوشتن کتابی در خصوص مهارت زندگی بسیار مهم شبکه ارتباطی ابراز وجود و تاثیر آن در سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی انداخت. دو متغیری که تحقیقات بسیاری اثر رفتار جرات مند را به تربیت و ارتقا و کاهش آنان به اثبات رسانیده است. باشد که با مطالعه آن گامی مهم در بهبود رفتار ارتباطی و در نسل آینده ساز کشور خود بر داشته باشیم. ان شاء الله