

نشانه شناسی

و

درمان اختلال هراس اجتماعی

تألیف:

علیرضا وارسته

بهمن اکبری

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان

نویسنده	: واریضا، علیرضا
عنوان و نام پدیدآور	: نشانه‌شناسی و درمان اختلال هراس اجتماعی / تألیف علیرضا واریضا، بهمن اکبری.
مشخصات نشر	: لاهیجان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد لاهیجان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۵ ص.
شابک	: 978-964-10-4281-5
وضعیت فهرست نویسی	: قیما
نادداشت	: کتابخانه.
موضوع	: جمع هراسی
موضوع	: Social phobia
شناسه افزوده	: اکبری، بهمن، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد لاهیجان
شناسه افزوده	: Islamic Azad University, Lahijan Branch
رده بندی کنگره	: RC۵۵۲ / ج۸۹۲ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۳۵
شماره کتابشناختی	: ۳۳۹۱۸۰۵

عنوان کتاب: نشانه‌شناسی و درمان اختلال هراس اجتماعی

تألیف: علیرضا واریضا و بهمن اکبری

نوبت چاپ: اول	تاریخ چاپ: ۱۳۹۵	تیراژ: ۲۰۰۰
تعداد صفحات:	قطع: وزیری	شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۲۸۱-۵
ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان	ایمپرورافرم و چاپ:	

مرکز پخش: دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان - تلفن:

آدرس: لاهیجان، انتهای کوی شقایق، مجتمع دانشگاه آزاد، ص. پ. ۱۶۱۶

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مولف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص عقیقی یا حقوقی حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول : تعریف و توصیف اختلال هراس اجتماعی
۱۱	مقدمه
۱۳	تعریف هراس
۱۵	همه گیر شناسی
۱۶	پدیدار شناسی اختلال هراس اجتماعی
۲۱	بسامد ها و ناس ها
۲۲	نشانه ها
۲۵	ویژگی های بالینی هراس اجتماعی
۲۶	تشخیص افتراقی
۲۷	معیارهای تشخیصی هراس اجتماعی
۲۹	تداوم اختلال هراس اجتماعی
۳۲	اجزایی هراس اجتماعی
۳۲	بعد فیزیولوژیکی
۳۳	بعد رفتاری
۳۴	بعد شناختی
۳۹	فصل دوم : سبب شناسی اختلال هراس اجتماعی
۴۱	دیدگاه های موجود در خصوص هراس اجتماعی
۴۱	الف) دیدگاه روان تحلیلی
۴۲	ب) دیدگاه رفتارگرایی
۴۲	ج) دیدگاه شناختی
۴۴	د) دیدگاه زیستی
۴۶	مدل شناختی اختلال هراس اجتماعی
۵۰	ماهیت تفکر منفی در افراد مبتلا به هراس اجتماعی
۵۲	رفتارهای ایمنی موقعیتی
۵۵	اضطراب انتظار و حافظه گزینشی
۵۵	درمان شناختی هراس اجتماعی

۵۷	 آزمایش تجربی رفتارهای ایمنی
۵۷	 بازخورد تصویری و صوتی
۵۸	 آزمون پیش‌بینی، پیرامون ارزشیابی منفی توسط دیگران
۵۹	 مقابله با ارزیابی پس از رویداد
۵۹	 اصلاح فرض‌ها
۶۰	 عوامل مخل در درمان هراس اجتماعی
۶۰	 (۱) اختلال عاطفی
۶۱	 (۲) اختلال شخصیت
۶۱	 (۳) وابستگی به الکا یا دارو
۶۲	 (۴) مسائل مربوط به روان
۶۲	 (۵) اثربخشی رویکردی
۶۵	 فصل سوم : روش حساسیت‌زدایی تدریجی
۶۷	 بررسی‌های تاریخی در جهت مفهوم حساسیت‌زدایی تدریجی (منظم)
۷۳	 مراحل حساسیت‌زدایی تدریجی
۷۴	 الف) ایجاد سلسله مراتب اضطراب
۷۵	 سلسله مراتب چندگانه
۷۸	 آزمون و آموزش در تصور
۷۹	 ب) آرمیدگی عضلانی
۸۰	 روش‌های آموزش آرمیدگی
۸۲	 روش‌های ارزشیابی
۸۲	 گزارش خود
۸۳	 اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی
۸۳	 اندازه‌گیری‌های فرایندها
۸۳	 مشاهده غیررسمی
۸۳	 مقیاس آرمیدگی رفتاری
۸۴	 کاربردهای درمان آرمیدگی
۸۴	 نظریه ولپی در خصوص آرمیدگی عضلانی
۸۶	 نمونه ای از روش آموزش آرمیدگی عضلانی

۸۹	احساسات همراه با آرمیدگی در درمانجویان
۹۰	شکل‌های گوناگون روش آرمیدگی عضلانی پیشرونده (PMR)
۹۰	مقایسه آموزش زنده PMR با آموزش ضبط شده آن روی کاست
۹۰	بازخورد زیستی
۹۱	کنترل نفس نفس زدن
۹۲	چگونگی کنترل نفس نفس زدن حاد
۹۳	ج) حساسیت‌زدایی
۹۷	حساسیت‌زدایی واقعی
۹۸	دست‌آوردن حساسیت‌زدایی
۹۹	ایجاد صورت روش
۹۹	بیقراری
۹۹	آرامیدگی
۱۰۰	ناآرامیدگی موضوع‌ها
۱۰۰	قرار گرفتن در معرض موقعیت‌های
۱۰۳	فصل چهارم : روش آموزش جرأت‌آزمایی
۱۰۵	تعریف جرأت‌آموزی
۱۰۸	توانایی بیشتر برای ابراز وجود
۱۰۹	فلسفه آموزش ابراز وجود
۱۱۰	رفتار توأم با ابراز وجود
۱۱۱	خصوصیات کلامی و غیرکلامی رفتار افراد توأم با ابراز وجود
۱۱۱	ارائه پاسخ‌های متفاوت در افراد دارای ابراز وجود
۱۱۳	انتقال آموخته‌ها به دنیای واقعی
۱۱۳	آموزش ابراز وجود
۱۱۵	تفاوت تمایل به ابراز وجود و پرخاشگری
۱۱۶	آموزش مهارت‌های اجتماعی
۱۱۸	ویژگی‌های شخصیتی افراد جرأت‌ورز
۱۲۰	پیشینه رفتار جرأت‌آموزی
۱۲۱	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به موقعیت

۱۲۲	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به میزان باورها
۱۲۲	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به جنسیت فرد و مخاطب
۱۲۳	رفتار جرأت‌آموزی نسبت به فرهنگ
۱۲۴	ویژگی‌های رفتار توأم با ابراز وجود
۱۲۵	بیان عواطف و ابراز مخالفت دو ویژگی اصلی رفتار ابراز وجود
۱۳۲	معادل‌های جرأت‌آموزی و غیرجرأت‌آموزی در منابع و مآخذ
۱۳۵	فصل پنجم: معادل‌های جرأت‌آموزی و مطالعات انجام شده در اختلال هراس اجتماعی
۱۳۷	اجتماعی شدن و فرهنگ‌پذیری
۱۳۸	مهارت‌های اجتماعی
۱۳۹	اضطراب اجتماعی
۱۴۰	ترس‌های اجتماعی
۱۴۲	بی‌کفایتی اجتماعی
۱۴۳	خودپسندگی
۱۴۴	کمرویی
۱۴۶	تسلط
۱۴۶	عزت نفس
۱۵۱	اعتماد به نفس
۱۵۲	رفتار مستقل
۱۵۳	انتظار خودکارآمدی
۱۵۴	خودکارآمدی
۱۵۴	مروری بر مطالعات انجام شده در اختلال هراس اجتماعی
۱۶۷	منابع فارسی
۱۷۱	منابع انگلیسی
۱۷۵	پیوست‌ها
۱۷۵	۱- پیوست شماره یک: پرسشنامه اضطراب زوئگ
۱۷۸	۲- پیوست شماره دو: پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی
۱۸۱	۳- پیوست شماره سه: مقیاس اجتناب و فشار اجتماعی (SAD)
۱۸۴	۴- پیوست شماره چهار: پرسشنامه جرأت‌آموزی

- ۵- پیوست شماره پنج: مقیاس ارزیابی درمانگر ۱۸۸
- ۶- پیوست شماره شش: برنامه جلسات درمانی گروه حساسیت‌زدایی تدریجی ۱۸۹
- برنامه درمانی جرأت‌آموزی مبتلایان به هراس اجتماعی ۱۹۱
- آماده‌سازی و راهنمایی و هدایت ۱۹۱
- بازی نقش ۱۹۲
- ۱- آموزش مهارت‌های اجتماعی اساسی ۱۹۳
- ۲- آموزش مهارت‌های اجتماعی اختصاصی ۱۹۳
- نکالبد خانگی ۱۹۴
- آموزش ۱۹۵
- روش حساسیت‌زدایی تدریجی برای مبتلایان به هراس اجتماعی ۱۹۷
- آموزش آرا سازی-سلانی ۱۹۸
- ۷- پیوست شماره هفت: برنامه جلسات درمانی گروه جرأت‌آموزی ۲۰۰
- ۸- پیوست شماره هشت: متن نوبت آموزش تنش‌زدایی تدریجی ۲۰۲

پیشگفتار

در حال حاضر اختلال هراس اجتماعی مشکل عمده ای در بهداشت عمومی تلقی می شود. اختلال هراس اجتماعی با اختلال عملکرد روانی - اجتماعی همراه است و یافته های موجود بیانگر آن است که خطر شیوع این اختلال بزرگسالان را بیشتر تهدید می کند. هم چنین اطلاعات زیادی در مورد خصوصیات بالینی جوانان مبتلا به اختلال هراس اجتماعی و مشکلاتی که با آن مواجه هستند وجود دارد.

همچنین اطلاعات مربوط به چگونگی کمک بهتر به این افراد نیز به تدریج کاملتر شده است. اگر چه در حال حاضر پژوهش های بسیاری سعی در شناخت عناصر مشترک در انواع درمانی ها دارند که ممکن است شانس اثر بخشی فعال باشند که منجر به تغییرات رفتاری و هیجانی موثر می شوند، اما هنوز در این زمینه شناخت کمی وجود دارد، نگرانی اصلی متخصصین بالینی انتخاب رویکرد درمانی منظمی است که موثر شناخته شده باشد.

هدف اصلی این کتاب فراهم آوردن چگونگی عملکرد حرفه ای در بهداشت روانی با راهنمایی های مفصل به منظور کاربرد یک نوع روان درمانی (اساس رفتار درمانی) است و مایکی از مهمترین حوزه های آسیب شناسی روانی یعنی اختلال هراس اجتماعی را انتخاب کرده ایم، چرا که این اختلال شایعترین اختلالهایی است که در اجتماع و کلینیک با آن مواجه می شویم و مخصوصا رفتار درمانی که پیش از این به کار برده شده در درمان این اختلالات موثر بوده است.

بنابراین با شناخت رویکرد رفتار درمانی و تجربه بالینی در اختلالات اضطرابی دیگر علاوه بر هراس اجتماعی، خواننده باید خارج از محتوای این راهنمایی رفتار درمانی قادر به استنباط آنها برای درمان سایر اختلالات باشد.

این کتاب می تواند برای روان پزشکان، روان شناسان بالینی، پرستاران و پزشکان عمومی و مشاوران مفید باشد. با این حال احساس می شود هر حرفه ای که در زمره بهداشت روانی قرار می

گیرد می‌تواند از کاربرد تکنیک‌های رفتار درمانی سود ببرد، کاربرد این تکنیک‌ها به او کمک کند تا وقت خودش را به طور مناسب‌تر و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه‌تر استفاده کند.

عنبرضا وارسته

بهمن اکبری

پاییز ۹۴