

بیوفیدبک و درمان اضطراب

تألیف: رضا صادق زادر

آریا نقش ۱۳۹۸

سرشناسه

: صادقزاده، رضا، ۱۳۳۷-

عنوان و نام پدیدآور

: بیوفیدبک و درمان اضطراب/ تألیف رضا صادقزاده.

مشخصات نشر

: تهران: آریانقش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۹ ص.

شابک

: 978-622-6865-11-1

وضعیت فهرست

: فیا

نویسی

موضوع

: اضطراب -- ایران -- درمان -- نمونه‌پژوهی

موضوع

: Anxiety -- Treatment -- Iran -- Case studies

موضوع

: سیستم‌های مبارزه بیولوژیکی -- نمونه‌پژوهی

موضوع

: Biological control systems -- Case studies

رده بندی کنگره

: ۵۳۷DC

رده بندی دیویی

: ۸۵۲/۶۱۲

شماره کتابشناسی ملی : ۰۱۹۷۰۴۷

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۷۲۸۹

www.arianaghsh20.ir

تهران، میدان انقلاب، خیابان ولیعصر جنوبی

خیابان وحید نظری، پلاک ۱۵۰، واحد ۱۵



بیوفیدبک و درمان اضطراب

تألیف: رضا صادقزاده

چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۵-۱۱-۱

...کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است....

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۹	فصل اول: مبانی.....
۲۰	۱- اختلال اضطراب فراگیر.....
۲۰	۲- اضطراب و سیستم عصبی خودکار.....
۲۱	۳- آسیب‌های ناشی از اضطراب.....
۲۲	۴- کارکرد سیستم عصبی خودمختار و میزان تغییرپذیری ضربان قلب.....
۲۲	۵- روش‌های درمانی مقابله با اضطراب.....
۲۴	۶- اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۲۴	۶-۱- اختلال اضطراب فراگیر.....
۲۵	۶-۲- تغییرپذیری ضربان قلب.....
۲۶	۷- هدف‌های پژوهش.....
۲۶	۷-۱- هدف نظری.....
۲۶	۷-۲- هدف‌های کاربردی.....
۲۶	۸- فرضیه‌های پژوهش.....
۲۶	۹- تعریف مفهومی متغیرها.....
۲۶	۹-۱- تعریف مفهومی درمان بیوفیدبک.....
۲۷	۹-۲- تعریف مفهومی میزان تغییرپذیری ضربان قلب (FV).....
۲۷	۹-۳- تعریف مفهومی اختلال اضطراب فراگیر (GAD).....
۲۷	۱۰- تعریف عملیاتی متغیرها.....
۲۷	۱۰-۱- تعریف عملیاتی درمان بیوفیدبک.....
۲۷	۱۰-۲- تعریف عملیاتی میزان تغییرپذیری ضربان قلب (HRV).....
۲۷	۱۰-۳- تعریف عملیاتی اختلال اضطراب فراگیر (GAD).....
۲۹	فصل دوم: ارزیابی و درمان‌ها.....
۳۰	۱- اضطراب.....
۳۰	۲- تاریخچه اضطراب.....
۳۲	۳- خصایص بالینی اختلال اضطراب فراگیر.....
۳۳	۴- ملاک‌های تشخیصی اختلال اضطراب فراگیر بر اساس DSM-V.....
۳۴	۵- ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند.....
۳۵	۶- همه‌گیرشناسی و سیر و پیش‌آگهی.....

- ۷- بیماری‌های همراه..... ۳۶
- ۸- مدل‌های اختلال اضطراب فراگیر..... ۳۸
- ۸-۱- مدل اجتناب از نگرانی و اختلال اضطراب فراگیر (AMW)..... ۳۸
- ۸-۲- مدل فراشناختی اختلال اضطراب فراگیر (MCM)..... ۳۹
- ۸-۳- مدل بد تنظیمی هیجانی..... ۴۰
- ۸-۴- مدل مبتنی بر پذیرش اختلال اضطراب فراگیر..... ۴۱
- ۹- نظریه‌های اختلال اضطراب فراگیر..... ۴۲
- ۹-۱- نظریه زیستی..... ۴۲
- ۹-۲- مفهوم سازی روان‌بویایی اضطراب و نگرانی..... ۴۳
- ۹-۳- زمره رفتاری..... ۴۴
- ۹-۴- نظریه شناختی..... ۴۴
- ۹-۵- نظریه بارلو (۲۰۰۲)..... ۴۶
- ۱۰- سبب‌شناسی اختلال اضطراب فراگیر..... ۴۷
- ۱۰-۱- عوامل زیستی..... ۴۸
- ۱۰-۲- عوامل روانی اجتماعی..... ۴۹
- ۱۱- درمان اختلال اضطراب فراگیر..... ۵۰
- ۱۱-۱- درمان‌های شناختی- رفتاری..... ۵۰
- ۱۱-۲- دارودرمانی..... ۵۱
- ۱۱-۳- درمان به شیوه روانشناختی..... ۵۳
- ۱۲- میزان تغییرپذیری ضربان قلب (HRV)..... ۵۵
- ۱۳- تاریخچه مختصری بر مبدأ اندازه‌گیری تغییرپذیری ضربان قلب..... ۵۵
- ۱۴- شاخص تغییرپذیری ضربان قلب چیست؟..... ۵۶
- ۱۵- چرا تغییرپذیری ضربان قلب به عنوان یک عامل مهم تلقی می‌گردد؟..... ۵۶
- ۱۶- روش‌های آنالیز شاخص HRV..... ۵۷
- ۱۷- روش‌های محاسبه HRV..... ۵۸
- ۱۷-۱- روش Poincare plot..... ۶۰
- ۱۷-۲- روش sample entropy..... ۶۰
- ۱۷-۳- روش تحلیل نوسان دترند شده (DFA)..... ۶۱
- ۱۸- درمان بیوفیدبک..... ۶۱
- ۱۹- تاریخچه استفاده از روش بیوفیدبک..... ۶۲
- ۲۰- تعریف فیدبک..... ۶۴
- ۲۱- تعریف بیوفیدبک (پس‌خوراند زیستی)..... ۶۵

۶۷	۲۲- انواع بیوفیدبک.....
۶۷	۲۲-۱- الکترومیوگراف بیوفیدبک یا میوفیدبک (EMG).....
۶۸	۲۲-۲- الکتروآنسفالوگراف بیوفیدبک (EEG).....
۶۸	۲۲-۳- الکتروترمال بیوفیدبک.....
۶۸	۲۲-۴- بیوفیدبک پاسخ الکتریکی پوست (GSR).....
۶۹	۲۳- ابزارهای در دسترس ارزان قیمت.....
۷۰	۲۴- نظریه‌های علمی - تاریخی روش‌های پس‌خوراند زیستی (بیوفیدبک).....
۷۱	۲۵- انتخاب فرایند زیستی مناسب برای پس‌خوراند.....
۷۲	۲۶- عوامل مؤثر در کارایی روش‌های پس‌خوراند زیستی.....
۷۴	۲۷- نقش ویژگی‌های شخصیتی بیمار در بازدهی آموزش پس‌خوراند زیستی.....
۷۴	۲۸- تأثیر روش‌های پس‌خوراند زیستی در روانشناسی بالینی.....
۷۵	۲۹- کاربردهای گسترده روش‌های پس‌خوراند زیستی.....
۷۶	۳۰- ارزیابی کارایی روش‌های پس‌خوراند زیستی.....
۷۸	۳۱- کاربردهای بیوفیدبک.....
۷۸	۳۲- پژوهش در رابطه متغیرها.....
۸۳	فصل سوم: ابزارها و روش‌های بیوفیدبک
۸۴	۱- طرح پژوهش.....
۸۴	۲- جامعه آماری و گروه نمونه.....
۸۴	۲-۱- جامعه آماری.....
۸۴	۲-۲- گروه نمونه و روش نمونه‌برداری.....
۸۵	۲-۳- ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه.....
۸۶	۳- ابزارهای پژوهش.....
۸۶	۳-۱- بیوفیدبک.....
۸۶	۳-۲- میزان تغییرپذیری ضربان قلب (HRV).....
۸۶	۳-۳- پرسشنامه اضطراب همیلتون (HRSA).....
۸۸	۳-۴- شرح جلسات درمان.....
۹۰	۴- روش توصیف و تحلیل داده‌ها.....
۹۱	فصل چهارم: توصیف
۹۲	۱- توصیف داده‌ها.....
۹۴	۲- تحلیل داده‌ها.....

فصل پنجم: پیشنهادهای و محدودیت‌ها	۱۰۱
۱- جمع‌بندی و تبیین نتایج	۱۰۲
۲- محدودیت‌ها	۱۰۷
۳- پیشنهادها	۱۰۷
۱-۳- پیشنهادهای پژوهشی	۱۰۷
۲-۳- پیشنهادهای کاربردی	۱۰۸
پیوست: پرسشنامه اضطراب	۱۰۹
منابع	۱۱۱

فهرست شکل‌ها و جدول‌ها

شکل ۱-۲- فرایند مناسکی اضطراب بر انگیز (بارلو، ۲۰۰۲)	۴۶
شکل ۲-۲- دو سری ردی با محورهای آماری یکسان و ساختار متفاوت	۶۰
شکل ۳-۲- نمایش گرافیکی از ماحولی Poincaré	۶۰
شکل ۱-۳- طرح کلی پژوهش	۸۴
جدول ۱-۳- توزیع فراوانی تحصیلات پاسخ‌دهندگان و تفکیک گروه آزمایش و گواه	۸۵
جدول ۱-۴- میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات سنی دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۹۲
جدول ۲-۴- میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات علائم اضطراب دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۹۳
جدول ۳-۴- میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمرات تغییرپذیری قاب دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون	۹۳
جدول ۴-۴- نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در مورد پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون‌ها	۹۴
جدول ۴-۵- نتایج آزمون همگنی شیب‌های رگرسیون در متغیرهای پژوهش	۹۵
جدول ۴-۶- نتایج آزمون باکس در مورد فرض تساوی کواریانس‌های دو گروه در متغیرهای وابسته	۹۶
جدول ۴-۷- نتایج حاصل از آزمون لوین جهت همگنی واریانس‌ها دو گروه در نمره‌های متغیرهای پژوهش	۹۶
جدول ۴-۸- نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی میانگین پس‌آزمون متغیرهای پژوهش با کنترل پیش‌آزمون	۹۷
جدول ۴-۹- نتایج تحلیل واریانس گروه‌ها در متغیر علائم اضطراب	۹۸
جدول ۴-۱۰- نتایج تحلیل واریانس گروه‌ها در متغیر تغییرپذیری قلب	۹۸

بیوفیدبک، علمی است از شاخه‌های نوروترایی که در اواخر دهه ۱۹۶۰ با الهام از حوزه‌های نور و فیزیولوژی، روان‌شناسی، پزشکی و سیرنیتیک مطرح شد. بیوفیدبک تکنیکی در جهت افزایش آگاهی افراد در پاسخ به عملکرد فیزیولوژیک بدن و کنترل ذهن و بدن در راستای ارتقای سلامتی بدن می‌باشد. نیل المر در سال ۱۹۶۹ با مقاله (یادگیری پاسخ‌های احشایی و غدد) والمر گرین با مقاله‌های (خودتنظیمی پاسخ‌های درونی) و (تکنیک فیدبک برای آرامش عمیق) تأثیر بسزایی در این حیطه داشتند. با ورود علوم زیستی، اعصاب، روان‌شناختی و سیرنیتیک، بیوفیدبک به‌عنوان یکی از روش‌های مؤثر مبتنی بر ذهن و بدن در جهت ارتقای سلامتی مطرح گردید. خانم دکتر خازان روان‌شناس بالینی فارغ‌التحصیل دانشگاه کلارک که گواهی‌های لازم را در کار بالینی و بیوفیدبک داراست کتاب راهنمای بالینی بیوفیدبک (راهنمای گام‌به‌گام آموزش و درمان) هم‌اکنون با توجه آگاهی) تحریر نموده که توسط دکتر مهدی رحمانیان و الهام اسبقی ترجمه گردیده است. هدف از پژوهش حاضر اثربخشی درمان بیوفیدبک بر اضطراب و درجه تغییرپذیری قلب در افراد سالم و بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر بود. جامعه آماری متشکل از تمام افرادی بود که به دلیل اضطراب به مراکز درمانی مناطق ۲ و ۳ شهر تهران مراجعه کردند. بودند ۳۰ نفر که به عنوان نمونه انتخاب به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (آزمایش و گواه) جایگزین شدند. میزان علائم اضطراب توسط پرسشنامه استاندارد اضطراب هانا (۱۹۵۹) و نرخ تغییرپذیری قلب نیز توسط دستگاه بیوفیدبک در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون، اندازه‌گیری و ثبت شد. گروه آزمایش مداخله بیوفیدبک را در ۱۵ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، دریافت کردند ولی این مداخله برای گروه گواه انجام نشد. در پایان نیز داده‌های پژوهش با روش تحلیل کواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که درمان بیوفیدبک بر علائم اضطرابی و درجه تغییرپذیری قلب در افراد سالم و بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر مؤثر است و می‌تواند علائم و ناتوانی‌های ناشی از اختلال اضطراب فراگیر را کاهش و موجب بهبود تغییرپذیری ضربان قلب شود. بر اساس نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود مراکز درمانی از روش درمانی بیوفیدبک برای بیماران قلبی و اضطرابی بهره گیرند. با امید به اینکه این پژوهش بتواند زمینه‌ساز مطالعات و پژوهش‌های وسیع در حیطه این علم نوین گردد اقدام به نگارش کتاب حاضر نمودم.

با سپاس و قدردانی از استاد ارجمند خانم دکتر الهام اسبقی که با ترجمه کتاب فوق و آموزش دستگاه بیوفیدبک و انجام پژوهش بر بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر اینجانب را در انجام پژوهش فوق یاری کردند.

رضا صادق زاده

www.ketab.ir