

سبک های مقابله ای اضطراب اجتماعی

زینب موسوی منفرد

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	موسوی منفرد، زینب، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	سبک‌های مقابله‌ای اضطراب اجتماعی / زینب موسوی منفرد.
مشخصات نشر	خراسان رضوی: انتشارات جالبیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۷۹ ص.
شابک	978-622-263-707-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۷۵ - ۷۹.
موضوع	جمع‌هراسی
موضوع	Social phobia
موضوع	جمع‌هراسی -- درمان
موضوع	Social phobia-- Treatment
رده بندی کنگره	۵۵۲RC
رده بندی دیویی	۸۵۲۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۸۴۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

www.ketab.ir



سبک‌های مقابله‌ای اضطراب اجتماعی
زینب موسوی منفرد
ناشر: انتشارات جالبیز
چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه
قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۷۹
قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۷۰۷-۱
طراح جلد: صالح مقدم
صفحه آرائی: زهرا مهدی‌زاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی و ربیروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۱۱	اضطراب
۱۱	اضطراب اجتماعی
۱۱	مفهوم کیفیت زندگی
۱۲	سبک های مقابله ای
۱۵	مقابله های کارآمد
۱۵	مقابله های ناکارآمد
۱۶	انواع مقابله های کارآمد
۱۶	مقابله متمرکز بر مسئله
۲۰	مقابله های ناکارآمد و غیرمفید
۲۲	تعریف اضطراب
۲۷	اختلال اضطراب فراگیر
۲۷	ویژگی های اختلال اضطراب فراگیر
۲۷	نظریه های روان شناسان در مورد اضطراب
۳۰	علائم اضطراب اجتماعی
۳۰	جنبه های ادراکی
۳۱	جنبه های رفتاری
۳۲	جنبه های فیزیولوژیکی
۳۳	مشکلات رفتاری اضطراب اجتماعی
۳۶	دیدگاه های نظری درباره روانشناختی اضطراب
۴۵	نظریه های اضطراب
۴۷	کنار آمدن با اضطراب
۴۹	تعریف و مفهوم کیفیت زندگی
۴۹	شاخص های کیفیت زندگی

۵۰	مدل های ساختاری کیفیت زندگی
۵۰	دیدگاه ها درباره کیفیت زندگی
۵۱	عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت در زندگی
۵۲	مبانی کیفیت زندگی
۵۹	مدل کیفیت زندگی از دیدگاه لی
۶۰	مدل نظری کیفیت زندگی از دیدگاه زان
۶۳	عوامل موفقیت در کیفیت زندگی
۶۳	شادکامی
۶۴	امید
۶۵	خوشبینی
۶۶	رضایت از زندگی
۶۷	شوخی و خنده
۶۸	اعتماد به نفس
۶۸	شادی
۶۹	مهربانی
۷۰	تحقیقات داخلی کتاب
۷۲	تحقیقات خارجی کتاب
۷۵	منابع و مآخذ
۷۵	منابع فارسی
۷۹	منابع انگلیسی

زندگی موهبتی الهی که انسان‌ها در سفری کوتاه در طول عمر خویش از آن بهره‌مند می‌گردند. داشتن زندگی مطلوب آرزوی بشر بوده و هست در طول سالیان متمادی یافتن مفهوم حقیقی زندگی و چگونگی دستیابی به آن، افکار و مطالعات فلاسفه را به خود معطوف داشته است. کیفیت زندگی عبارت است از برداشت افراد از موقعیت شان در زندگی که با توجه به زمینه فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند و در ارتباط با اهداف و انتظارات و استانداردهای فرد می‌باشد.

کلمه اضطراب از کلمه لاتین (Anxiety) که به معنای ناآرامی می‌باشد گرفته شده است و به حساسیت‌های جسمانی و روانی که در پاسخ به تهدید اعم از تهدید حقیقی یا خیالی به وسیله ارگانیسم ابرانز و ایجاد می‌شود، اشاره می‌کند. همچنین اضطراب ممکن است در پاسخ به آنچه موجب تهدید اعتماد به نفس می‌شود و یا از پیدایش موقعیتی که شخص در آن وضعیت از انجام کاری که خارج از حدود توانایی اوست، احساس فشار می‌کند، به وجود می‌آید. اضطراب واقعی ممکن است به عنوان «ترس» توصیف شود، که عکس العمل فرد در مقابل خطرات می‌باشد. اگر این عکس العمل برای یک دوره طولانی و با شدت زیاد و خارج از ظرفیت شخص تداوم یابد، موجب ناسازگاری و ناآرامی در فرد می‌شود. اضطراب عصبی ناشی از تعارض ناخودآگاه فرد است مانند احساسات خصمانه نسبت به یکی از والدین که ممکن است با باور اینکه شخص باید والدینش را دوست داشته باشد، تعارض داشته باشد و باعث از بین رفتن تعادل فرد و اجتماع و ایجاد اضطراب در فرد شود (احدی و بنی جمالی، ۱۳۹۱).

یکی از متغیرهای موثر بر اضطراب اجتماعی در دوره نوجوانی، سبک مقابله‌ای است که نوجوان برای رویارویی با فشارهای روانی محیط خود به کار می‌گیرد. مفهوم مقابله از دهه-

های گذشته به طور رسمی در حوزه روانشناسی مطرح شده است. و طی سال‌های اخیر مطالعات زیادی در خصوص فرآیند مقابله و انواع سبک‌های مقابله‌ای انجام شده است. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که نوع راهبرد مقابله‌ای مورد استفاده فرد نه تنها سلامت روانی، بلکه بهزیستی جسمانی وی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (پکنهام^۱، ۲۰۰۱؛ ایرلند و همکاران، ۲۰۰۵؛ زیدنر و اندلر^۲، ۱۹۹۷). سبک‌های مقابله به رفتارهایی می‌گویند که شخص در پاسخ به عامل استرس‌زا از خود بروز می‌دهد و ممکن است ذهنی باشد یا عینی. مثلاً پیرلین و اسکولر^۳ (۱۹۷۸) بیان کرده‌اند که مقابله عبارت از هر گونه پاسخی است که در برابر ناملایمات زندگی داده می‌شود و از ناراحتی عاطفی جلوگیری می‌کند یا فرد را از آن مصون می‌دارد، یا بر آن چیره می‌گرداند (محمدی، ۱۳۹۲).

اضطراب بالا نه تنها بسیار ناراحت‌کننده است، بلکه همچنین مزاحمتی در مطالعه کردن، کارکردن و سایر فعالیتها و وظایف زندگی روزمره ایجاد می‌کند. بدین دلیل اضطراب بالای مزمن، به عنوان یک اختلال روانی شناخته شده، که نیاز به درمان دارد.

اضطراب ترس نیست، عکس العمل‌های فیزیولوژیکی بدن نسبت به اضطراب و ترس یکسان و یا خیلی به هم شبیه هستند. نخستین اختلاف بین ترس و اضطراب این است که ترس یک عامل مشخص و عینی دارد، فرد می‌داند که از چیزی می‌ترسد. این عامل ممکن است، چیزی باشد که در زمان حال وجود دارد و یا چیزی که قابل پیش‌بینی در آینده است. برعکس، اضطراب یک عامل مشخص و عینی ندارد. اضطراب یک حالت مبهم و نامعلوم است. یک احساس تعمیم یافته از رنج و ناراحتی و یا ترس و هراس است که فرد اغلب قادر به توضیح و تفسیر آن نیست. هر چند اضطراب و فشار روانی دارای وجوه

^۱ - Pknham

^۲ - Zydnr and Endler

^۳ - Askvrlr

اشتراک زیادی هستند، ولی آنها یکی نیستند. فشار روانی، عکس‌العملی است که فرد نسبت به یک رویداد و یا به یک موقعیت که در گذشته آن را تجربه کرده، به طور معمول بیان می‌دارد. در حالی که اضطراب نتیجه رویدادهای مبهم و نامشخصی است که امکان دارد فرد در آینده با آنها مواجه شود. اضطراب جنبه انتظاری دارد، در حالی که فشار روانی جنبه واکنشی دارد. به علاوه منبع فشار روانی را معمولاً بر اساس بررسی تجربه‌های فرد می‌توان شناخت (بک و امری، ۱۳۹۵).

بیشتر آشفتگی‌ها و احساسات پایدار و مقاوم ناشی از اضطراب، ریشه در عوامل درون فردی و اجتماعی گوناگونی دارد که ممکن است به صورت یک مجموعه بر یکدیگر تأثیر داشته باشند و در این حالت فرد به دفاع در برابر اضطراب برمی‌خیزد، و نمونه ساده‌ای از این دفاع می‌توان (مقابله منفی) را نام برد که شخص به استفاده از آرام بخش‌ها دست می‌زند، این مکانیزم‌های دفاعی تلاش‌های ناخودآگاهی است که برای حفظ آرامش روحی به وسیله تمامی افراد بهنجار-نوروتیک و پسیکوتیک به کار می‌رود (احمدی و بنی جمالی، ۱۳۹۲).

اختلال اضطراب اجتماعی که با نام هراس اجتماعی نیز شناخته می‌شود، یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی جامعه است. در دو دهه اخیر، حجم زیاد تحقیقات به عمل آمده منجر به ابداع راهبردهای درمانی مؤثری برای درمان این اختلال تضعیف کننده شده است (چینی فروشان، ۱۳۹۰).