

کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی با واقعیت درمانی گروهی

www.ketab.ir



فاطمه امیری

سرشناسه	:	امیری، فاطمه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی با واقعیت درمانی گروهی/ فاطمه امیری.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ ص.
شابک	:	978-622-300-081-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۶۱.
موضوع	:	معتادان به مواد مخدر -- بهداشت روانی Drug addicts -- Mental health اعتیاد -- جنبه های روان شناسی Drug addiction -- Psychological aspects خودکارایی Self-efficacy روان درمانی گروهی Group psychotherapy اضطراب -- اختلالات -- درمان Anxiety disorders -- Treatment
رده بندی کنگره	:	HV ۵۸۳۰
رده بندی دیویی	:	۳۶۳/۳۹۳۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۲۶۱۱۵



کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی با واقعیت درمانی گروهی

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: فاطمه امیری

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۰۸۱-۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱۱	پیش گفتار.....
۱۳	فصل اول: آشنایی با مفاهیم.....
۱۵	مقدمه.....
۲۱	اهمیت و ضرورت موضوع.....
۲۴	تعاریف.....
۲۷	فصل دوم: اعتیاد و مرگ تدریجی.....
۲۹	اعتیاد.....
۳۱	مفهوم اعتیاد در لغت و اصطلاح.....
۳۳	معتاد کیست؟.....
۳۳	تاریخچه اعتیاد در جهان.....
۳۵	تاریخچه اعتیاد در ایران.....
۳۷	شکل گیری اعتیاد در فرد.....
۳۹	پدیده ترک.....
۴۰	مواد مخدر و انواع آن.....
۴۰	علل پیدایش اعتیاد.....
۴۱	عوارض اعتیاد.....

فصل سوم: درمان اعتیاد و چالش های آن..... ۴۷

چالش های درمان اعتیاد زنان..... ۴۹

نظریات اندیشمندان درباره اعتیاد..... ۵۲

عوامل مؤثر در پیشگیری از مواد مخدر..... ۶۸

واقعیت درمانی و نظریه انتخاب..... ۶۹

واقعیت درمانی..... ۶۹

واژه های اساسی واقعیت درمانی..... ۷۱

تاریخچه پیدایش واقعیت درمانی و نظام سه بخشی..... ۷۲

نظریه واقعیت درمانی گلاسرو تغییر آن به نظریه انتخاب..... ۷۵

ویژگی های واقعیت درمانی..... ۸۰

اجرای واقعیت درمانی در گروه..... ۸۲

تمرکز واقعیت درمانگران روی چه چیزهایی است؟..... ۸۴

اهداف درمان..... ۸۶

وظیفه واقعیت درمانگر..... ۸۸

فصل چهارم: ترس های اجتماعی..... ۹۱

اضطراب..... ۹۳

مفهوم اضطراب در لغت و اصطلاح..... ۹۳

علل اضطراب..... ۹۵

انواع اضطراب..... ۹۶

علائم اضطراب..... ۹۸

علائم شناختی اضطراب..... ۹۸

علائم جسمانی اضطراب..... ۱۰۰

روش های کنترل اضطراب..... ۱۰۲

نظریه های اضطراب..... ۱۰۳

خود کارآمدی..... ۱۱۰

ماهیت و تعریف خود..... ۱۱۰

خود از دیدگاه های مختلف..... ۱۱۲

مفهوم خود کارآمدی..... ۱۱۶

نظریه خود کارآمدی..... ۱۱۷

پیش گفتار

اعتیاد به مواد مخدر امروزه از عمده ترین مسائل نگران کننده بهداشت و درمان بوده است و کشور ایران در مقایسه با میانگین آمارهای جهانی جزو کشورهایی است که به تلاش بیشتر برای کنترل این معضل نیاز دارد. از طرفی اعتیاد یک بیماری قابل پیشگیری و قابل درمان از مهمترین اولویت های اجرای پژوهش است (اختیاری، ۱۳۷۸: ۴۷).

مارلات (۱۹۹۶) براساس پژوهش هایی نشان داد که عوامل مختلفی خطر بازگشت به مواد مخدر را افزایش می دهد که در این بین حالات هیجانی منفی که شامل فشار روانی (استرس)، افسردگی و اضطراب است نزدیک به سی درصد عود به سوء مصرف مواد را توجیه می کند. از طرفی هم اضطراب علت اولیه شش تا بیست و هفت درصد تمام مشکلات روانی محسوب می شود که به درمان نیاز دارند (شاملو، ۱۳۷۰: ۹۱).

یکی دیگر از اثرات مخرب اعتیاد به مواد مخدر کاهش خودکارآمدی فرد معتاد می باشد. در طول دو دهه گذشته خودکارآمدی به عنوان یک رفتار انگیزشی مهم در پژوهش رفتار انسان نمایان شده است اینگونه دریافت شده که درجات بالای خودکارآمدی به سطوح افزایش یافته عملکرد در شماری از تکالیف منجر می شود

(بندورا، ۱۹۹۶ به نقل از عباسی، ۱۳۸۹: ۱۰۴).

به نظر بندورا (۱۹۹۶) داشتن دانش، مهارتها و دستاوردهای قبلی پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور فرد درباره توانایی های خود در انجام کارها بر چگونگی عملکرد او موثر است. بین داشتن مهارتهای مختلف با توان ترکیب آنها به روشهای مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون تفاوت آشکار وجود دارد. افراد کاملاً می دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارتهای لازم برای انجام وظایف را دارند. اما اغلب در اجرای مناسب مهارتها موفق نیستند. بطور خلاصه خود کارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده یشایستگی انسان است (همان: ۱۱۳).

گلاسِر در سال ۱۹۸۵ از نظریه انتخاب برای تشریح اعتیاد استفاده کرد (گلاسِر، ۱۳۹۱: ۹۳). این نظریه استفاده وسیعی برای درمان هر نوع اختلال به ویژه در درمان اعتیاد دارد (کیم، ۲۰۰۸ به نقل از ملکی تبار و ریاحی، ۱۳۹۴: ۳۳۸).

واقعیت درمانی در تعلیم و تربیت، روابط انسانی، اعتیاد به مواد مخدر و الکل، خشونت، خانواده درمانی، کنترل خلق و خو و کنترل استرس، کاهش اضطراب و همچنین افزایش کیفیت زندگی افراد وابسته به مواد اثرات مثبتی دارد که این نیز به طور غیرمستقیم می تواند در کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی موثر می باشد. (کلانتری هرمزی، ۱۳۸۵: ۶۷).