

فراشناخت درمانی برای

اضطراب فراگیر (GAD)

تالیف : لیلا محمدی

په‌ارشد روان‌شناسی عمومی

انتشارات مکارمی

۱۳۹۷

سرشناسه

: محمدی، لیلا، ۱۳۷۱ -

Mohammadi, Leila

عنوان و نام پدیدآور : فراشناخت درمانی برای اضطراب فراگیر (GAD) / تألیف لیلا محمدی.

مشخصات نشر : اردبیل : انتشارات مکارمی، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک : 978-600-92567-8-5: ۲۲۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : اضطراب - - اختلالات - - درمان

موضوع : Anxiety disorders - - Treatment :

موضوع : فراشناخت درمانی

رضی : Metacognitive therapy :

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۴ ف ۳ م / RC ۵۳۱

رده بندی درجی : ۶۱۶/۸۵۲۲:

شماره کتاب سال ملی : ۵۵۱۳۵۹۱

نام کتاب : فراشناخت درمانی برای اضطراب فراگیر (GAD)

تألیف : لیلا، محمدی

تعداد چاپ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۶۷-۸-۵

قیمت : ۲۲۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات: اردبیل، عالی قابو، خیابان سی متری، مجتمع تجاری مهدیه، طبقه اول، واحد ۲۴

کد پستی: ۷۶۱۴۶۴۳۸۱۶

تلفن: ۰۴۵۳۳۳۳۰۳۹ - همراه: ۰۹۱۴۴۵۲۶۳۴۷

پست الکترونیک: Makaremi.Ali@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۵	فراشناخت درمانی
۱۷	روان شناسی فراشناختی
۱۹	ماهیت فراشناخت
۲۰	تعریف فراشناخت
۲۲	اهمیت فراشناخت
۲۴	سبک های فراشناخت
۲۹	راهبرد ها و درمان فراشناخت
۳۰	درمان فراشناختی
۴۰	دانش و باور های فراشناختی
۴۵	راهبردهای فراشناختی
۴۷	شناسایی سندرم شناختی - توجهی

- ۵۰..... مدل فراشناختی اختلال روان شناختی
- ۵۶..... دو نوع تغییرات فراشناختی
- ۵۶..... رویارویی فراشناخت محور
- ۵۷..... استفاده از دستور العمل P-E-T-S در رویارویی
- ۶۰..... پرسش نامه ها
- ۶۰..... پرسش نامه فراشناخت واره (MCQ – 30)
- ۶۲..... پرسش نامه انگار انجراپی
- ۶۳..... پرسش نامه ی دنتش افک
- ۶۶..... پرسش نامه فرانگرانی
- ۶۷..... ابزار هم جوشی فکر
- ۶۸..... چالش با باور های فراشناختی
- ۷۰..... نظریه های پیرامون فراشناختی
- ۷۰..... نظریه های فیلسوفان مسلمان
- ۷۱..... جان دیویی
- ۷۱..... ژان پیاژه
- ۷۲..... جانسون لیرد
- ۷۳..... نظریه ی فلاول در مورد فراشناخت
- ۷۳..... متغیر های فراشناخت از دیدگاه ولز
- ۷۶..... نظریه مک کریندل و کریستنسن

۷۷	 نظریه یاماگوچی
۷۷	 نظریه بروئر
۷۸	 نظریه براون و همکارانش درباره فراشناخت
۷۹	 رابطه و تمایز راهبردهای شناختی و فراشناختی
۸۰	 طرح سنجش هفت مرحله ای
۸۳	 اضطراب فراگیر (GAD)
۸۵	 اضطراب
۸۹	 سبب شناسی اضطراب
۹۲	 اضطراب فراگیر (GAD)
۹۸	 همه گیر شناسی اختلال اضطراب فراگیر
۱۰۰	 معیار تشخیصی DSM-5 برای اختلال اضطراب فراگیر
۱۰۲	 شباهت و تفاوت اختلال اضطراب فراگیر و اختلال وحشتزدگی
۱۰۳	 سبب شناسی اختلال اضطراب فراگیر
۱۰۶	 سوگیری پردازش اطلاعات در GAD
۱۰۸	 آزمایش استرپ هیجانی
۱۰۹	 نگرانی و کنترل نگرانی
۱۱۳	 فرانگرانی
۱۱۵	 انواع درمان های اضطراب فراگیر
۱۲۴	 مدل فراشناختی اختلال اضطراب فراگیر

- ۱۲۸..... ساختار درمان
- ۱۳۰..... مقیاس اختلال اضطراب فراگیر
- ۱۳۱..... مصاحبه بالینی تشخیصی ساختار یافته (ولز ، ۲۰۰۹)
- ۱۳۴..... طرح درمانی برای اختلال اضطراب فراگیر
- ۱۳۵..... یافته حقیقی فراشناخت درمانی برای اضطراب فراگیر (GAD)
- ۱۵۵..... پیوست
- پیوست ۱: مقیاس اختلال اضطراب فراگیر - نسخه بازنگری شده (- GADS)
- ۱۵۷..... (R)
- ۱۶۲..... پیوست ۳: پرسش نامه فکار : طرابی (AnTI)
- ۱۶۴..... پیوست ۴: پرسش نامه توانگزار (MW)
- ۱۶۵..... پیوست ۵: پرسش نامه هم جوشی فکر (HFI)
- ۱۶۷..... پیوست ۶: مصاحبه فرمول بندی موردی اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
- ۱۷۰..... پیوست ۷: جلسات آموزشی
- ۱۸۵..... منابع فارسی
- ۱۸۸..... منابع خارجی

مقدمه

اختلال اضطراب فراگیر یکی از شایع ترین اختلال های اضطرابی است و فرآیند های اصلی آن انعکاس نگرانی های بنیادین همه ی اختلال های اضطرابی است . زمانی افراد تشخیص اختلال اضطراب فراگیر را دریافت می کنند که حداقل در دو حوزه مختلف برای خطر سلامتی ، اجتماعی ، خانوادگی و یا اقتصادی نگرانی هایی را گزارش کنند .

اختلال اضطراب فراگیر به صورت اضطراب افراطی و نگرانی ، هنی قابل کنترل تعریف می شود . این اختلال ممکن است عواملی زیر از جمله فرانگرانی و آمیختگی فکر را نیز شامل شود . اضطراب فراگیر موجب ادامه نگرانی افراطی و تعمیم یافته ای می شود ، که ویژگی آشفته ساز اصلی این

اختلال به شمار می رود . فراشناخت درمانی به عنوان یک روش مهم در درمان اختلال اضطراب است.

عوامل فراشناختی می توانند در ایجاد و تداوم بسیاری از اختلالات روانی نقش عمده ای ایفا نمایند . هم چنین می توان نتیجه گرفت که فراشناخت های منفی در میان مبتلایان به اضطراب و افسردگی زیاد است و بیماران برای کنترل افکار خود از نشخوار ذهنی و نگرانی استفاده می کنند . طالعان درمانی مبتلایان به افسردگی و اضطراب نشان گر این مطلب است که درمان فراشناختی می تواند در درمان آن ها موثر باشد .

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان ، در همه افراد به حدی اعتدال آمیز وجود دارد و این بدان معناست که به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود ، اما تا جایی که به اضطراب مرضی تبدیل نشود . اختلال اضطراب فراگیر ^۲ یکی از شایع ترین اختلالات روان پزشکی ^۳ است (لیبی ^۴ و همکاران ، ۲۰۰۵) .

اختلال اضطراب فراگیر باعث اختلال عملکرد سندی می شود و بدون درمان احتمال بهبودی ضعیفی دارد . اکثر پژوهش های پیرشناسی در ایران اختلال اضطراب فراگیر را به عنوان شایع ترین اختلال اضطرابی

^۱ - Morbid anxiety

^۲ - Generalized anxiety disorder

^۳ - Psychiatric disorders

^۴ - Lieb

^۵ - Dysfunction

مطرح کرده اند (حمیدپور و همکاران ، ۱۳۸۹) . در برخی پژوهش های دیگر این اختلال نه تنها شایع ترین اختلال اضطرابی^۱، بلکه در بین سایر اختلالات نیز شایع ترین بوده است (امید و همکاران ، ۱۳۸۳) .

باتوجه به آن چه گفته شد نیاز بالایی به وجود درمان های موثر احساس می شود و این نیاز بیشتر توسط پژوهشگرانی که اختلال اضطراب فراگیر را بیشتر یک اختلال ثانویه^۲ برای اختلالاتی مثل اختلال افسردگی اساسی^۳ و یا آن را حالت بدتری از شرایط روانی مزمن می دانند ، عنوان می شود (برکد ، ۲۰۰۶) . گرچه اکثر پژوهش های همه گیر شناسی در ایران نشان داده اند که اختلال اضطراب فراگیر شایع ترین اختلال اضطرابی محسوب می شود اما تحلیل محتوای مقاله های چاپ شده و خلاصه مقاله های کنگره ها در ایران حاکی از آن است که مداخلات درمانی اندکی برای این اختلال صورت گرفته است. به طوری که پژوهش های در این زمینه در میان دیگر اختلالات اضطرابی تقریباً آخرین رتبه را به خود اختصاص داده است (بسجن ، ۲۰۱۳)

یکی از متغیرهایی که در شکل گیری و تداوم اختلال اضطراب فراگیر نقش دارد ، فراشناخت^۴ است . فراشناخت در افراد مبتلا به اختلالات

1 - Anxiety Disorder

2 - Secondary disorder

3 - Major Depressive Disorder

4 - Metacognition

اضطرابی آسیب جدی می بیند . مدل کنش اجرایی خودتنظیمی^۱ چارچوبی شناختی برای فهم چگونگی سطوح و مؤلفه های چندگانه تعامل شناخت و رفتار در پایداری اختلالات اضطرابی فراهم کرده است (ولز^۲، ۱۹۹۶) .

^۱ - Self-regulatory enforcement action

^۲ - Wells