

# هیجان و اضطراب اجتماعی



پریسا کشیری دینکی  
دکتر محسن فضل علی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# هیجان و اضطراب اجتماعی

تالیف:

پریسا کشیری دینکی

دکتر محسن فضل علی



انتشارات موجک



سرشناسه: کشیری دینکی، پریسا، ۱۳۶۸-

عنوان و نام پدیدآور: هیجان و اضطراب اجتماعی / تالیف پریسا کشیری دینکی، محسن فضل علی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۷۳ص.

شابک: ۴-۰۸۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۳۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: Emotions -- Psychological aspects -- Case studies

موضوع: جمع هراسی -- ایران -- نمونه پژوهی

موضوع: Social phobia -- Iran -- Case studies

موضوع: دانشجویان -- ایران -- روان‌شناسی -- نمونه پژوهی

موضوع: College students -- Iran -- Psychology -- Case studies

شناسه افزوده: فضل علی، محسن، ۱۳۵۹-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ک ۵ ۲ ف / ۵۶۸ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۵۹۴۳۶

انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۶ - ۰۲۶۳۲۴۰۳۵۱۳ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: هیجان و اضطراب اجتماعی

تالیف: پریسا کشیری دینکی، دکتر محسن فضل علی

طراح جلد: سیده زهرا روشنایی

مشخصات ظاهری: ۱۷۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۳۰۰۰۰ ریال، شابک: ۴-۰۸۴-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ

و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده

قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

تقدیم به

او اگر لایق بداند کار ناچیز مرا در این دریای بزرگ هستی،

تقدیم به

روح بلند پدرم و مادر عزیزم که با تلاش و صبر خود و با دعاها و تشویق

خود مرا در این مهم همراهی نمودند

و تقدیم به

همه خوبان و وطنم ایران





# فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۳	مقدمه
۵	<b>فصل اول: تنظیم هیجان</b>
۵	۱-۱ مفهوم و تعریف تنظیم هیجان
۷	۲-۱ اهمیت مدیریت هیجان
۸	۳-۱ ماهیت تنظیم هیجان
۹	۴-۱ واکنش‌های فیزیولوژیک در تنظیم هیجان
۱۰	۵-۱ دیدگاه‌های مربوط به تنظیم هیجان
۱۰	۶-۱ انواع هیجان
۱۱	<b>فصل دوم: نظریه‌های تنظیم هیجان</b>
۱۱	۱-۲ انواع واکنش‌های هیجانی
۱۴	۲-۲ عملکرد ذهن در تنظیم هیجان
۱۶	۳-۲ اساس عصبی تنظیم هیجان
۱۷	۴-۲ نظریه‌های مربوط به تنظیم هیجان

## فصل سوم: حساسیت بین فردی ..... ۲۱

۱-۳ مفهوم حساسیت و حساسیت بین فردی ..... ۲۱

۲-۳ نظریه‌های مربوط به حساسیت ..... ۲۳

۱-۲-۳ نظریه انتظار ..... ۲۳

۲-۲-۳ دیدگاه شناختی ..... ۲۴

۳-۳ ابعاد حساسیت ..... ۲۷

۴-۳ درمان حساسیت بین فردی در افراد ..... ۲۸

## فصل چهارم: ترس از ارزیابی منفی ..... ۳۱

۱-۴ مفهوم ترس از ارزیابی منفی ..... ۳۱

## فصل پنجم: تنظیم شناختی هیجان ..... ۳۹

۱-۵ مفهوم تنظیم شناختی هیجان ..... ۳۹

۲-۵ راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ..... ۴۰

۳-۵ پیامدهای استفاده از راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجانات ..... ۴۳

## فصل ششم: حقیقات تنظیم شناختی هیجان ..... ۴۹

## فصل هفتم: اضطراب اجتماعی ..... ۶۱

۱-۷ مفاهیم و تعاریف اضطراب اجتماعی ..... ۶۱

۲-۷ جنبه‌های ادراکی ..... ۶۳

۳-۷ نظریه شناختی ..... ۷۵

۴-۷ عصب‌شناسی ..... ۷۶

۵-۷ دوپامین ..... ۷۶

۶-۷ ناقل‌های عصبی دیگر ..... ۷۷

۷-۷ هورمون‌ها و نئوروپتایدها ..... ۷۷

۷-۸ نقش نواحی مختلف مغز ..... ۷۸

## فصل هشتم: تشخیص اضطراب اجتماعی و درمان آن ..... ۷۹

۸-۱ تشخیص ..... ۷۹

۸-۲ درمان دارویی ..... ۸۱

۸-۲-۱ مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین ..... ۸۱

۸-۲-۲ درمان‌های گیاهی اضطراب اجتماعی ..... ۸۲

۸-۲-۳ مهارکننده‌های مونوآمینوآکسیداز ..... ۸۲

۸-۲-۴ بنزودیازپینها ..... ۸۳

۸-۲-۵ بیوفیدبک و نوروفیدبک ..... ۸۳

۸-۲-۶ داروهای دیگر ..... ۸۴

## فصل نهم: تحقیقات اضطراب اجتماعی ..... ۸۷

۹-۱ تحقیقات داخلی اضطراب اجتماعی ..... ۸۷

۹-۲ تحقیقات خارجی اضطراب اجتماعی ..... ۹۴

## فصل دهم: مطالعه موردی ..... ۹۹

۱۰-۱ بیان مسئله ..... ۹۹

۱۰-۲ اهمیت موضوع ..... ۱۰۳

۱۰-۳ اهداف ..... ۱۰۴

۱۰-۴ فرضیه‌ها ..... ۱۰۴

۱۰-۵ تعریف اصطلاحات و مفاهیم ..... ۱۰۵

۱۰-۶ روش و طرح تحقیق ..... ۱۰۶

۱۰-۷ جامعه آماری و نمونه ..... ۱۰۶

۱۰۸ ..... ۸-۱۰ روش و ابزار گردآوری داده‌ها

### فصل یازدهم: یافته‌ها ..... ۱۱۵

۱۱۵ ..... ۱-۱۱ مقدمه

۱۱۵ ..... ۲-۱۱ توصیف جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

۱۱۶ ..... ۳-۱۱ توصیف متغیرهای پژوهش

۱۱۹ ..... ۴-۱۱ تجزیه و تحلیل استنباطی فرضیه‌ها

### فصل دوازدهم: جمع‌بندی ..... ۱۲۳

۱۲۳ ..... ۱-۱۲ خلاصه کتاب

۱۲۵ ..... ۲-۱۲ یافته‌های کتاب

۱۲۶ ..... ۳-۱۲ بحث و تفسیر

۱۲۹ ..... ۴-۱۲ پیشنهادها

### منابع ..... ۱۳۳

۱۳۳ ..... منابع فارسی

۱۵۰ ..... منابع انگلیسی

## پیشگفتار

هدف از تالیف کتاب حاضر تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان بر حساسیت به پردشدگی، ترس از ارزیابی منفی و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود. این کتاب، از جمله طرح‌های نیمه آزمایشی، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که دارای دو گروه می‌باشد که هر دو گروه دو بار مورد مشاهده (اندازه‌گیری) قرار گرفتند.

جامعه آماری در این کتاب شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ساری که نمونه آماری پژوهش ۳۰ نفر انتخاب شدند و اعضای نمونه به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر گواه قرار گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها در این کتاب، پرسشنامه‌های استاندارد حساسیت بین فردی بویس و پاپکر (۱۹۸۹) IPSM، مقیاس ترس از ارزیابی منفی (۱۹۸۳) (BFNE-S)، تنظیم شناختی هیجان CERQ و هراس اجتماعی کانور (SPI) (۲۰۰۰) و نیز پروتکل فنون تنظیم هیجان بود.

در این کتاب از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق استفاده می‌گردد. قبل از آزمودن فرضیه‌ها، مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد. سپس مفروضه همگنی واریانس‌ها از طریق آزمون لوین در تمام متغیرهای دو گروه بررسی شد. برای گزارش نتایج از معناداری آزمون‌های آماری مورد نظر و اندازه اثر متغیر مستقل استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا برای فرضیه‌های اصلی) و تک متغیره (آنکوا برای فرضیه‌های فرعی) استفاده شد. نتایج کتاب نشان داد که: مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان بر حساسیت به پردشدگی، ترس از ارزیابی منفی و تنظیم شناختی هیجان دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اثربخش است.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

مقدمه

فصل اول: تنظیم هیجان

فصل دوم: نظریه‌های تنظیم هیجان

فصل سوم: حساسیت بین فردی

فصل چهارم: ترس از ارزیابی منفی

فصل پنجم: تنظیم شناختی هیجان

فصل ششم: تحقیقات تنظیم شناختی هیجان

فصل هفتم: اضطراب اجتماعی

فصل هشتم: تشخیص اضطراب اجتماعی و درمان آن

فصل نهم: تحقیقات اضطراب اجتماعی

فصل دهم: مطالعه موردی

فصل یازدهم: یافته‌ها

فصل دوازدهم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانیم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمائیم.

پریسا کشیری دینکی، دکتر محسن فضل علی

بهار ۱۳۹۸

# Excitement and social anxiety

Parisa Shishiri Dinki

Dr Mohsen Fazl Ali

انسان موجودی اجتماعی است و برای برآورده ساختن نیازهای خود به ویژه نیازهای روانی به همگون خود نیازمند است. تنها و بی یار و همدم بودن بسیار تهدیدکننده است و به سختی می‌توان آن را برای مدتی طولانی تحمل کرد. در واقع نیاز به پذیرفتنی بودن در تاروپود انسان وجود دارد و توانایی رسیدن به این مهم بر امکان موفقیت افراد می‌افزاید.

عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم عصر اضطراب نامیده می‌شود. یکی از مشکلات عمده‌ای که تاثیر بازدارنده‌ای بر کارآمدی و پویایی افراد دارد و از شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می‌کند، مشکل اضطراب اجتماعی و ناتوانی در برقراری ارتباطات اجتماعی است.



انتشارات موجک

ISBN: 978-600-994-084-4



9 786009 940844