





دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

گروه روان‌شناسی

پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته‌ی روان‌شناسی بالینی

مقایسه اثر بخشی درمان حساسیت‌زدایی منظم و حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و

پردازش مجدد بر میزان هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی دانشجویان

دختر دانشگاه اصفهان

استادان راهنما

دکتر حمیدطاهر نشاط‌دوست

دکتر مهرداد کلانتری

استاد مشاور

دکتر حسین مولوی

پژوهشگر

سمیه رستم‌پور

اسفندماه ۱۳۸۸

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات
و نوآوری‌های ناشی از تحقیق موضوع این پایان‌نامه
متعلق به دانشگاه اصفهان است.



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

گروه روان‌شناسی

پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته‌ی روان‌شناسی بالینی

خانم سمیه رستم‌پور

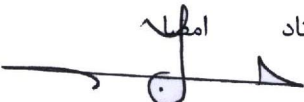

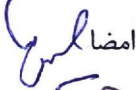
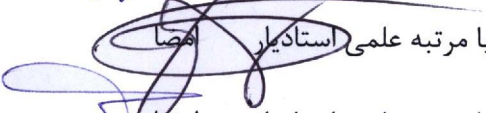
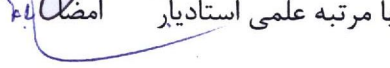
تحت عنوان

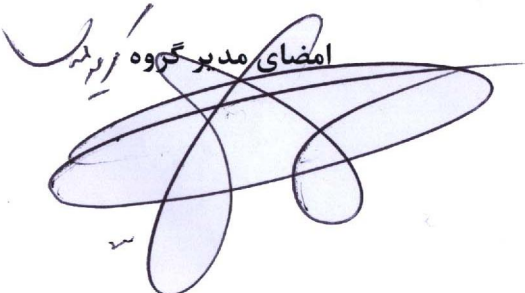
مقایسه اثر بخشی درمان حساسیت‌زدایی منظم و حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و

پردازش مجدد بر میزان هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی دانشجویان

دختر دانشگاه اصفهان

در تاریخ ۱۳۸۸/۱۲/۱۹ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

	با مرتبه علمی استاد	دکتر حمیدطاهر نشاط‌دوست	۱- استاد راهنمای پایان‌نامه
	با مرتبه علمی دانشیار	دکتر مهرداد کلانتری	۲- استاد راهنمای پایان‌نامه
	با مرتبه علمی استاد	دکتر حسین مولوی	۳- استاد مشاور پایان‌نامه
	با مرتبه علمی استادیار	دکتر کریم عسکری	۴- استاد داور داخل گروه
	با مرتبه علمی استادیار	دکتر ایران باغبان	۵- استاد داور خارج از گروه



امضای مدیر گروه

عد

پاس را را اول وآر وودات، نآناؤن او :مزداآى س از اوبار؛ راى دت نازدان ديدارش و هاتوم
و و غنى از واز آمان و شعا .

اجام ال و ون انيان ، مى خا اديارى را ، ورون ، رمان وود؛ از : و در ارون را مانى نئاب آى
د مشاط وودت، دمركلامرى و د مرووى ن دام مر كارون كارى اشان ن وود.

با از مركار خام د مر با بان و نئاب آى د مر سى ول زت در وداورى ان پايان روبا غزى ادى دا ، ل در.

ن از وودت م خام يدوى ما ن م ا پايان رسارن ان پايان يار در.

قدم

رران ومان امان

آ و نمان آان زرن، ایدیان شان از ن ز ن مر

و

قدم آان

ان ومان داور.

چکیده

هدف از این تحقیق "مقایسه اثر بخشی درمان حساسیت زدایی منظم و حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد بر میزان هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان" بود. جامعه آماری تحقیق حاضر در برگزیده دانشجویان دختر مقطع کارشناسی مستقر در خوابگاه دانشجویی دانشگاه اصفهان در سال ۱۳۸۸-۸۹ بودند، که از بین آنها ۱۲۰ نفر به طور تصادفی ساده انتخاب شدند. در مرحله پیش آزمون پرسشنامه هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی (ماتیک و پیترز، ۱۹۹۸) در مورد آنها اجرا شد. ۳۰ نفر که بیشترین نمره را کسب کرده بودند به طور تصادفی به سه گروه ۱۰ نفره (۲ گروه آزمایشی و ۱ گروه گواه) تقسیم شدند. این روش با استفاده از مصاحبه بالینی و بر اساس ملاک‌های تشخیصی DSM-IV-TR انجام شد. گروه آزمایشی (حساسیت زدایی منظم و حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد) به طور انفرادی، تحت درمان قرار گرفتند. جلسات درمان حساسیت زدایی منظم شامل ۸ جلسه آموزش آرمیدگی و یک جلسه درمان بود و جلسات حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد شامل ۲ جلسه درمان بود. به فاصله یک هفته پس از درمان، پس آزمون روی گروه آزمایش اجرا شد. ۹۵ روز بعد از اجرای پس آزمون، مرحله پی گیری انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس نتایج نشان داد که علائم هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس آزمون و پی گیری کاهش پیدا کرد ($P \leq 0.05$). برای کاهش علائم هراس اجتماعی در مرحله پس آزمون بین دو درمان حساسیت زدایی منظم و حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد تفاوتی مشاهده نشد، ولی در مرحله پی گیری درمان حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد بیشتر موثر بوده است ($P = 0.044$). همچنین برای کاهش علائم اضطراب تعامل اجتماعی در مرحله پس آزمون تفاوتی بین دو درمان مشاهده نشد، ولی در مرحله پی گیری درمان حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد بیشتر موثر بوده است ($P = 0.013$).

کلیدواژه‌ها: حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد، هراس اجتماعی، اضطراب تعامل اجتماعی.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات

- ۱-۱ - مقدمه ۱
- ۲-۱ - بیان مسئله ۲
- ۳-۱ - اهمیت و ضرورت تحقیق ۶
- ۴-۱ - کاربرد نتایج تحقیق ۷
- ۵-۱ - اهداف پژوهش ۸
- ۶-۱ - فرضیه های پژوهش ۹
- ۷-۱ - تعاریف نظری واژه ها ۱۰
- ۸-۱ - تعاریف عملیاتی واژه ها ۱۲

فصل دوم : پیشینه پژوهش

- ۱-۲ - مقدمه ۱۳
- ۲-۲ - هراس ها و انواع آن ۱۴
- ۳-۲ - معیار های تشخیصی در مورد اختلال هراس اجتماعی بر اساس DSMIV-TR ۱۵
- ۴-۲ - ویژگی های اختلال هراس اجتماعی بر اساس ملاک های ICD-10 ۱۷
- ۱-۴-۲ - رهنمودهای تشخیصی ICD-10 ۱۸
- ۵-۲ - خصایص بالینی ۱۸
- ۱-۵-۲ - جنبه شناختی ۱۸
- ۲-۵-۲ - جنبه رفتاری ۲۰
- ۳-۵-۲ - جنبه های فیزیولوژیک ۲۱
- ۶-۲ - موقعیت های هراس آور ۲۱
- ۱-۶-۲ - خرید کردن ۲۱
- ۲-۶-۲ - مکالمات تلفنی ۲۱
- ۳-۶-۲ - تعامل با افراد صاحب قدرت ۲۱
- ۴-۶-۲ - کار کردن به هنگام نظاره گر بودن دیگران ۲۲
- ۵-۶-۲ - غذا خوردن در جمع ۲۲
- ۷-۲ - تشخیص افتراقی ۲۲

عنوان	صفحه
اسکیزوفرنیا..... ۱-۷-۲	۲۲
اختلال شخصیت اجتنابی..... ۲-۷-۲	۲۲
اختلال افسردگی..... ۳-۷-۲	۲۳
سایر اختلالات اضطرابی..... ۴-۷-۲	۲۳
همه گیر شناسی..... ۸-۲	۲۴
سیر و پیش آگهی..... ۹-۲	۲۵
سبب شناسی..... ۱۰-۲	۲۵
دیدگاه زیستی..... ۱-۱۰-۲	۲۵
دیدگاه روان تحلیل گری..... ۲-۱۰-۲	۲۶
دیدگاه رفتاری نگر..... ۳-۱۰-۲	۲۸
دیدگاه شناختی..... ۴-۱۰-۲	۲۸
عوامل مربوط به خلق و خو..... ۵-۱۰-۲	۳۱
عوامل خانوادگی..... ۶-۱۰-۲	۳۲
ترتیب تولد..... ۷-۱۰-۲	۳۲
عوامل عصب شیمیایی..... ۸-۱۰-۲	۳۲
عوامل ژنتیکی..... ۹-۱۰-۲	۳۳
دیدگاه چند عاملی..... ۱۰-۱۰-۲	۳۳
راهبردهای درمانی هراس اجتماعی..... ۱۱-۲	۳۴
دارو درمانی..... ۱-۱۱-۲	۳۴
روان درمانی مبتنی بر بینش و سایر درمانهای روان تحلیل گری..... ۲-۱۱-۲	۳۵
رفتار درمانی..... ۳-۱۱-۲	۳۶
مواجهه درمانی..... ۱-۳-۱۱-۲	۳۶
آرامسازی کاربردی..... ۲-۳-۱۱-۲	۳۶
درمانهای شناختی..... ۴-۱۱-۲	۳۷
درمان عقلی-هیجانی ایس..... ۱-۴-۱۱-۲	۳۷
درمان شناختی کلارک و همکاران..... ۲-۴-۱۱-۲	۳۷
درمان های شناختی- رفتاری..... ۵-۱۱-۲	۳۸
گروه درمانی شناختی- رفتاری..... ۱-۵-۱۱-۲	۴۰

عنوان

صفحه

۴۱۲-۵-۱۱-۲- درمان کارآمدی اجتماعی
۴۱۳-۵-۱۱-۲- خود آموزش دهی
۴۲۶-۱۱-۲- درمان حساسیت زدایی منظم
۴۵۱-۶-۱۱-۲- صورت های دیگر روش حساسیت زدایی منظم (خیالی)
۴۵۱-۱-۶-۱۱-۲- خود حساسیت زدایی
۴۶۲-۱-۶-۱۱-۲- حساسیت زدایی واقعی
۴۶۷-۱۱-۲- درمان حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد
۴۸۱-۷-۱۱-۲- همگرایی نظری با شیوه های روان درمانی (از دیدگاه شاپیرو)
۴۸۲-۷-۱۱-۲- مدل پردازش از اطلاعات تسریع شده به عنوان فرضیه بنیادی EMDR
۵۰۳-۷-۱۱-۲- شبکه های حافظه و سامانه پردازش اطلاعات از دیدگاه EMDR
۵۲۴-۷-۱۱-۲- مولفه های اساسی در فرآیند EMDR
۵۳۱-۴-۷-۱۱-۲- تصویر
۵۳۲-۴-۷-۱۱-۲- شناخت واژه منفی
۵۴۳-۴-۷-۱۱-۲- شناخت واژه مثبت
۵۵۴-۴-۷-۱۱-۲- هیجانها و میزان آزاردهندگی آنها
۵۵۵-۴-۷-۱۱-۲- احساس های بدنی
۵۵۶-۴-۷-۱۱-۲- فعال سازی سیستم پردازش اطلاعات
۵۶۷-۴-۷-۱۱-۲- حرکات چشم
۵۷۵-۷-۱۱-۲- EMDR مراحل درمان
۵۷۱-۵-۷-۱۱-۲- مرحله اول: گرفتن تاریخچه و طراحی درمان
۵۷۲-۵-۷-۱۱-۲- مرحله دوم: آماده سازی
۵۷۳-۵-۷-۱۱-۲- مرحله سوم: ارزیابی
۵۸۴-۵-۷-۱۱-۲- مرحله چهارم: حساسیت زدایی
۵۸۵-۵-۷-۱۱-۲- مرحله پنجم: کارگذاری
۵۹۶-۵-۷-۱۱-۲- مرحله ششم: پویش جسمانی
۵۹۷-۵-۷-۱۱-۲- مرحله هفتم: اتمام یا بستن
۵۹۸-۵-۷-۱۱-۲- مرحله هشتم: ارزیابی مجدد
۵۹۶-۵-۷-۱۱-۲- خطوط کلی مراحل راهبردی EMDR

عنوان	صفحه
۱-۶-۵-۷-۱۱-۲ - موقعیت نشستن در جلسه	۵۹
۲-۶-۵-۷-۱۱-۲ - هماهنگی عاطفی	۵۹
۳-۶-۵-۷-۱۱-۲ - توضیح EMDR	۶۰
۴-۶-۵-۷-۱۱-۲ - فرآیند ویژه برای بستن یک جلسه ناکامل	۶۰
۷-۵-۷-۱۱-۲ - تفسیرهای نظری از چگونگی اثربخشی درمان EMDR	۶۰
۱-۷-۵-۷-۱۱-۲ - مواجهه کنترل شده	۶۰
۲-۷-۵-۷-۱۱-۲ - حرکات چشم	۶۱
۳-۷-۵-۷-۱۱-۲ - سیستم پردازش اطلاعات درونی	۶۱
۴-۷-۵-۷-۱۱-۲ - تغییر ساختار شخصیت و افزایش خودکفایی	۶۲
۵-۷-۵-۷-۱۱-۲ - تغییرات سیناپسی	۶۲
۶-۷-۵-۷-۱۱-۲ - خواب رم و EMDR	۶۲
۷-۷-۵-۷-۱۱-۲ - هیپنوز	۶۳
۸-۷-۵-۷-۱۱-۲ - پرت شدن حواس	۶۳
۹-۷-۵-۷-۱۱-۲ - دستکاری پاسخ کلیشه ای	۶۴
۱۰-۷-۵-۷-۱۱-۲ - پاسخ آرامش	۶۴
۱۲-۲ - تحقیقات انجام شده در زمینه اثر بخشی درمان EMDR	۶۵
۱-۱۲-۲ - تحقیقات خارجی	۶۵
۲-۱۲-۲ - تحقیقات داخلی	۶۷
۱۳-۲ - تحقیقات انجام شده در زمینه اثربخشی درمان حساسیت زدایی منظم	۶۹
۱-۱۳-۲ - تحقیقات خارجی	۶۹
۲-۱۳-۲ - تحقیقات داخلی	۷۱
۱۴-۲ - مروری بر فصل دوم	۷۲
فصل سوم: روش اجرای تحقیق	
۱-۳ - مقدمه	۷۴
۲-۳ - روش پژوهش	۷۴
۳-۳ - متغیر های پژوهش	۷۵
۴-۳ - جامعه آماری و روش نمونه گیری	۷۵
۵-۳ - ابزار گرد آوری داده ها	۷۵

- ۳-۶ - ویژگی سوالات ۷۷
- ۳-۷ - پایایی مقیاس های هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی ۷۸
- ۳-۷-۱ - همسانی درونی ۷۹
- ۳-۷-۲ - پایایی بازآزمون ۷۹
- ۳-۸ - روایی مقیاس های هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی ۷۹
- ۳-۸-۱ - روایی تشخیصی ۷۹
- ۳-۸-۲ - روایی سازه ۸۰
- ۳-۸-۱ - تحلیل همبستگی ۸۰
- ۳-۸-۳ - روایی پیش بین ۸۲
- ۳-۹ - روش اجرای پژوهش ۸۲
- ۳-۱ - نحوه اجرای پژوهش ۸۴
- ۳-۱۱ - روش آماری تحلیل اطلاعات ۸۴

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات

- ۴-۱ - مقدمه ۸۵
- ۴-۲ - تحلیل داده ها ۸۵
- ۴-۳ - پیش فرض های آماری ۸۶
- ۴-۳-۱ - پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات گروههای نمونه در جامعه ۸۶
- ۴-۳-۲ - پیش فرض تساوی واریانس ها ۸۷
- ۴-۳-۳ - تعیین و کنترل متغیر های همگام و ناخواسته ۸۸
- ۴-۳-۴ - همگن بودن تحصیلات پدر ۸۸
- ۴-۳-۵ - همگن بودن شغل پدر ۸۹
- ۴-۳-۶ - همگن بودن تحصیلات مادر ۹۰
- ۴-۳-۷ - همگن بودن تعداد فرزندان ۹۱
- ۴-۴ - بررسی استنباطی داده ها ۹۱
- ۴-۴-۱ - فرضیه های اصلی ۹۱
- ۴-۴-۲ - فرضیه های فرعی ۹۹

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۵-۱ - مقدمه ۱۰۷

عنوان	صفحه
۲-۵-تحلیل فرضیه‌ها	۱۰۷
۱-۲-۵-فرضیه اصلی اول و دوم	۱۰۷
۲-۲-۵-فرضیه اصلی سوم و چهارم	۱۰۸
۳-۲-۵-فرضیه های فرعی	۱۰۸
۳-۵-نتایج مربوط به درمان حساسیت‌زدایی منظم	۱۰۹
۴-۵-نتایج مربوط به درمان حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد	۱۱۰
۵-۵-نتایج پیرامون آزمون اضطراب تعامل اجتماعی	۱۱۱
۶-۵-بحث و نتیجه گیری	۱۱۲
۷-۵-محدودیت‌های پژوهش	۱۱۴
۸-۵-پیشنهاد‌های پژوهشی	۱۱۵
پیوست ۱ شرح جلسه درمان حساسیت‌زدایی منظم	۱۱۶
پیوست ۲ شرح جلسه درمان حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد	۱۱۸
پیوست ۳ مقیاس هراس اجتماعی (SPS)	۱۲۲
پیوست ۴ مقیاس اضطراب تعامل اجتماعی (SIAS)	۱۲۳
منابع و مآخذ	۱۲۴

فهرست شکل‌ها

عنوان	صفحه
شکل ۱-۲- شبکه‌های حافظه.....	۵۱
شکل ۲-۲- حرکات افقی دست برای اجرای حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد.....	۵۷
شکل ۳-۲- حرکات اریب دست برای اجرای حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد.....	۵۷
شکل ۱-۴- میانگین‌های تعدیل شده نمرات هراس اجتماعی گروه حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد، گروه حساسیت‌زدایی منظم و گروه گواه.....	۹۳
شکل ۲-۴- میانگین‌های تعدیل شده نمرات هراس اجتماعی در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه در مرحله پی‌گیری.....	۹۵
شکل ۳-۴- میانگین‌های تعدیل شده نمرات پس‌آزمون اضطراب تعامل اجتماعی در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه.....	۹۷
شکل ۴-۴- میانگین‌های تعدیل شده نمرات اضطراب تعامل اجتماعی سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه در دوره پی‌گیری.....	۹۹

فهرست جدول‌ها

عنوان	صفحه
جدول ۱-۳- طرح تحقیق	۷۴
جدول ۲-۳- همسانی درونی مقیاس هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی	۷۸
جدول ۳-۳- همبستگی بین نمرات هراس اجتماعی با مقیاس‌های هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی با پاسخ آنها به سایر مقیاس‌ها	۸۱
جدول ۱-۴- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون هراس اجتماعی در سه گروه	۸۶
جدول ۲-۴- میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون اضطراب تعامل اجتماعی در سه گروه	۸۶
جدول ۳-۴- نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات	۸۷
جدول ۴-۴- نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های پس آزمون هراس اجتماعی و اضطراب تعامل اجتماعی سه گروه در جامعه	۸۸
جدول ۵-۴- مقایسه میانگین‌های رتبه‌ای تحصیلات پدر در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه	۸۹
جدول ۶-۴- همگن بودن تحصیلات پدر در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه	۸۹
جدول ۷-۴- مقایسه میانگین رتبه‌ای شغل پدر در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه	۸۹
جدول ۸-۴- همگن بودن شغل پدر در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه	۹۰
جدول ۹-۴- میانگین رتبه‌ای تحصیلات مادر در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه	۹۰
جدول ۱۰-۴- همگن بودن تحصیلات مادر در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه	۹۰
جدول ۱۱-۴- میانگین رتبه‌ای تعداد فرزندان در سه گروه	۹۱
جدول ۱۲-۴- همگن بودن تعداد فرزندان در سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه	۹۱

عنوان

صفحه

- جدول ۴-۱۳- نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر عضویت گروهی بر میزان هراس اجتماعی سه گروه حساسیت‌زدایی منظم، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه ۹۲
- جدول ۴-۱۴- میانگین‌های تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات هراس اجتماعی در سه گروه حساسیت‌زدایی منظم، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه ۹۲
- جدول ۴-۱۵- همگنی واریانس‌های نمرات پی‌گیری هراس اجتماعی در سه گروه حساسیت‌زدایی منظم، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه ۹۳
- جدول ۴-۱۶- نتایج تحلیل کوواریانس نمرات هراس اجتماعی در سه گروه حساسیت‌زدایی منظم، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه ۹۴
- جدول ۴-۱۷- میانگین‌های تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات کل هراس اجتماعی در سه گروه حساسیت‌زدایی منظم، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه در مرحله پی‌گیری ۹۴
- جدول ۴-۱۸- نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر عضویت گروهی بر میزان اضطراب تعامل اجتماعی سه گروه حساسیت‌زدایی منظم، حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه ۹۵
- جدول ۴-۱۹- میانگین‌های تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات پس‌آزمون اضطراب تعامل اجتماعی در سه گروه ۹۶
- جدول ۴-۲۰- همگنی واریانس‌های نمرات پی‌گیری اضطراب تعامل اجتماعی در سه گروه ۹۷
- جدول ۴-۲۱- نتایج تحلیل کوواریانس نمرات اضطراب تعامل اجتماعی سه گروه در مرحله پی‌گیری ۹۸
- جدول ۴-۲۳- میانگین‌های تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات اضطراب تعامل اجتماعی سه گروه در مرحله پی‌گیری ۹۸
- جدول ۴-۲۴- میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون هراس اجتماعی دو گروه حساسیت‌زدایی منظم و حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد ۱۰۰
- جدول ۴-۲۵- میانگین و انحراف استاندارد دو گروه حساسیت‌زدایی منظم و گروه گواه در پس‌آزمون ۱۰۰
- جدول ۴-۲۶- میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون هراس اجتماعی دو گروه حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه ۱۰۱
- جدول ۴-۲۷- میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون اضطراب تعامل اجتماعی دو گروه حساسیت‌زدایی منظم و حساسیت‌زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد ۱۰۱

عنوان

صفحه

جدول ۴-۲۸- میانگین و انحراف استاندارد پس آزمون اضطراب تعامل اجتماعی دو گروه حساسیت زدایی منظم و گروه گواه.....	۱۰۲
جدول ۴-۲۹- میانگین و انحراف استاندارد پس آزمون اضطراب تعامل اجتماعی دو گروه حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه.....	۱۰۲
جدول ۴-۳۰- میانگین و انحراف استاندارد هراس اجتماعی دو گروه حساسیت زدایی منظم و حساسیت زدایی باحرکات چشم و پردازش مجدد در مرحله پی گیری.....	۱۰۳
جدول ۴-۳۱- میانگین وانحراف استاندارد هراس اجتماعی دو گروه حساسیت زدایط منظم و گروه گواه در مرحله پی گیری.....	۱۰۳
جدول ۴-۳۲- میانگین و انحراف استاندارد هراس اجتماعی دو گروه حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه در مرحله پی گیری.....	۱۰۴
جدول ۴-۳۳- میانگین و انحراف استاندارد اضطراب تعامل اجتماعی دو گروه حساسیت زدایی منظم و حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد در مرحله پی گیری.....	۱۰۴
جدول ۴-۳۴- میانگین و انحراف استاندارد اضطراب تعامل اجتماعی دو گروه حساسیت زدایی منظم و گروه گواه در مرحله پی گیری.....	۱۰۵
جدول ۴-۳۵- میانگین و انحراف استاندارد اضطراب تعامل اجتماعی دو گروه حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه در مرحله پی گیری.....	۱۰۵
جدول ۴-۳۶- خلاصه نتایج فرضیه های سه گروه حساسیت زدایی منظم، حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد و گروه گواه در پس آزمون و پی گیری.....	۱۰۶

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

هر روز به شکلی روز افزون ضرورت توجه به ماهیت انسان در هر نوع تحلیل از او و مسائل او آشکارتر می‌شود. از سوی دیگر شرایط زندگی انسان عصر کنونی، چاره جویی‌هایی را می‌طلبد که در میان آنها مسئله باز بینی شیوه‌های روان درمانی نیز مطرح می‌شود. افلاطون می‌گوید "پائین‌ترین شکل تفکر بازشناسی است و بالاترین آن شم جامع در انسان است که می‌تواند هر چیزی را به عنوان بخشی از یک نظام ببیند". ویلیام جیمز می‌گوید "بزرگترین انقلاب نسل ما کشف این نکته است که انسانها با تغییر نگرش‌های درون ذهن‌های خود می‌توانند جنبه‌های بیرونی زندگی خود را تغییر دهند"^۱ (جمیز^۱ به نقل از شاپیرو^۲، ۱۹۹۹).

آن تعداد محدود انسانهایی که به قول گونتراس^۳ (برنده جایزه نوبل ۱۹۹۹)، درگیر فرهنگ تفریح طلبی هستند، مضطرب و افسرده خواسته‌های بیکران خود هستند، و آن اکثریتی که جمعیت بیشتری از ساکنان این کره خاکی را تشکیل می‌دهند، در جنگ و ناامنی، گرسنگی، طغیان‌ها و بلایای طبیعی دست و پا می‌زنند، اضطراب و افسردگی نداشتن‌ها را تجربه می‌کنند. بسیاری از این انسانها از هر دو طیف نیازمند کمک‌های روانشناختی و شیوه‌هایی جدید از مداخله هستند که، بتوانند هم این تسریع شدگی را جوابگو باشد، و هم به درستی تمامیت

1 -Jaimes

2 -Shapiro

3 -Guenuher

جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی انسان را در الگوی خود ادغام کند. شاید وقت آن باشد تا با مشاهده سرعت دگرگونی‌ها، در نحوه زندگی انسانها در سراسر گیتی بازبینی داشته باشیم و شاید بتوان گفت جای نگاهی پسامدرن به تدوین شیوه‌های درمانی خالی است.

۱-۲- بیان مسئله

نیاز به زندگی جمعی و رابطه داشتن با دیگران در جوامع امروزی، نسبت به گذشته اهمیت بیشتری پیدا کرده است، چرا که بسیاری از نیازهایی که انسان قبلا می‌توانست خود برآورده سازد، در عصر کنونی برای تأمین آنها به دیگران وابسته است. با این همه، بعضی افراد هستند که برای ورود به اجتماع دچار مشکل می‌شوند. این افراد در چنین موقعیت‌هایی نشانه‌های فیزیولوژیکی مانند تعریق زیاد، تپش قلب، احساس ادرار، اسهال و غیره را از خود نشان می‌دهند (کاپلان و سادوک^۱، ۱۳۸۱). علاوه بر این نشانه‌های رفتاری مانند میخکوب شدن، ترس و دستپاچگی از خود نشان می‌دهند. نشانه‌های شناختی این افراد شامل کاهش قدرت تمرکز، اعتماد بنفس پایین و هیجاناتی مانند احساس خجالت، دستپاچگی، خشم و ترس می‌باشد (هاوتون و همکاران^۲، ۱۳۸۰). در اثر این نشانه‌ها و همچنین به خاطر نگرانی از بابت موشکافی شدن از سوی دیگران به رفتارهای اجتنابی دست می‌زنند (ولپی^۳، ۱۹۹۰). در نتیجه به این افراد نگرانی و اعتماد به نفس پایین دست خواهد داد، و در نهایت چنین افرادی حضور خود را در اجتماعات مختلف کم می‌کنند (دادستان، ۱۳۸۲). این افراد مبتلا به هراس اجتماعی می‌باشند.

با توجه به اینکه اضطراب یک پدیده جدید نیست، محدوده تحقیق در آن به خوبی روشن نیست، و اضطراب احتمالا یکی از بیشترین حوزه تحقیقات بشری را به خود اختصاص داده است (پیتر^۴ و همکاران، ۲۰۰۸). امروزه رفتار درمانی بالینی به یکی از مهمترین رویکردهای روانشناختی در درمان بسیاری از اختلالات رفتاری و روانی تبدیل شده است. رشد رفتار درمانی تا اندازه زیادی مرهون تلاشهای جوزف ولپی می‌باشد. تلاش لیرزمی^۵ در سال ۱۹۵۶ درباره شکل‌دهی مجدد پاسخ‌های کلامی در بیماران روانی، تلاش کراسنر^۶ در سال ۱۹۵۸، پیرامون گسترش میزان شرطی‌سازی کلامی، سماجت خارق‌العاده لواس^۷ در سال ۱۹۶۱ برای درمان اُتیسیم و فنون

1 -Kaplan & Sadock

2 -Howton & et al

3 - Wolpe

4 - Peter

5 -Lirzemee

6 -Krasner

7 - Lovaas

هوشمندانه‌ای که توسط آیلون^۱ در سال ۱۹۶۳ و آیلون و آذرین^۲ در سال ۱۹۶۸ برای کار در زمینه رفتار روان‌پزشی ابداع شدند، همگی در پیشرفت رفتار درمانی در آمریکا نقش داشتند (بلاک و هرسن^۳، ۱۳۷۸؛ کلارک و فربورن^۴، ۱۳۸۰).

پیدایش درمان حساسیت‌زدایی منظم توسط ولپی در سال ۱۹۵۸ پایه‌ای برای تمامی روش‌های نوین رفتاری در زمینه کاهش ترس شد. این شیوه مؤثرترین روش برای کاهش ترس است. که در آن فرد به تجسم موقعیت‌های نامطلوبی که به صورت سلسله مراتب منظم شده‌اند، می‌پردازد. این روش نوعی مواجهه‌سازی^۵ است که می‌تواند به صورت واقعی یا تجسمی باشد (سیف، ۱۳۷۸).

حساسیت‌زدایی منظم در کاهش اضطراب غیر واقع‌گرایانه تأثیر فوق‌العاده دارد. هرگاه شخص بتواند به یک موقعیت خاص پاسخ مؤثری بدهد و در ضمن همچنان واکنشی توأم با ترس و اجتناب روان‌رنجورانه داشته باشد، استفاده از روش کاهش اضطراب توصیه می‌شود (ماروین^۶ و همکاران، ۱۳۷۱). حساسیت‌زدایی منظم در چهار بخش توسط ولپی تهیه شد که از تکنیکهای آرمیدگی عمیق ماهیچه، مقیاس صفات اضطرابی^۷، سلسله مراتب ساختار اضطراب^۸ و در نهایت آرمیدگی و تحریک اضطراب فراخوانده از سلسله مراتب در مقابل هم قرار می‌گیرند، تشکیل می‌شود (بولن^۹، ۱۹۸۸). شیوه حساسیت‌زدایی منظم، واداشتن فرد در حالت آرمیدگی کامل به تجسم موقعیت‌های نامطلوبی است که به صورت سلسله مراتب تنظیم شده است. بنابراین فردی که در حضور دیگران بی‌سبب مضطرب می‌شود می‌تواند با همکاری رفتار درمانگر موقعیت‌هایی را ترسیم کند که نمایانگر حساسیت او به موقعیت‌های سخنرانی باشد. شواهد فراوان بالینی (پل^{۱۰}، ۱۹۶۹) و تجربی (باندورا^{۱۱}، ۱۹۶۹؛ دیویسون و ویلسون^{۱۲}، ۱۹۷۳)، موید این نتیجه‌اند که با استفاده از این روش تجربی می‌توان تنش‌های غیر واقعی را به حد قابل توجهی کاهش داد (ماروین و همکاران، ۱۳۷۱).

1 - Ayllon

2 - Azrrin

3 - Block & Hersen

4 - Clark & Fairbor n

5 - Exposure

6 - Marvin

7 - Scale of Subjective Anxiety

8 - Building of an Anxiety Hierarchy

9 - Bolen

10 - Poul

11 - Bandoraw

12 - Diwison & Wilson