

13	الفصل الأول: الخجل الاجتماعي وطبيعته
14	مقدمة
16	أولاً: تعريف الخجل والمفاهيم القريبة منه
28	ثانياً: أنواع الخجل وأعراضه
32	ثالثاً: الخصائص المميزة للشخص الخجول
33	رابعاً: أسباب الخجل الاجتماعي
36	خامساً: أساليب الوقاية والعلاج من الخجل
41	الفصل الثاني: طبيعة القلق الاجتماعي
42	مقدمة
42	المنظور التاريخي للقلق الاجتماعي
43	مفهوم المخاوف المرضية
46	مفهوم القلق الاجتماعي
51	أعراض القلق الاجتماعي
56	الأنواع الفرعية للقلق الاجتماعي
57	معدل انتشار القلق الاجتماعي
58	بداية ظهور القلق الاجتماعي
59	الفروق بين الجنسين في القلق الاجتماعي
60	التأثيرات السلبية للقلق الاجتماعي
61	الفصل الثالث: أسباب القلق الاجتماعي
62	مقدمة
62	1-العوامل المزاجية
65	2-العوامل التشريطية
66	3- أسلوب التعلق

المحتويات

68	4-عوامل أسرية أخرى.....
72	5-العوامل المعرفية.....
75	6-عوامل مرتبطة بعلاقات الأقران.....
76	7- أحداث الحياة الأخرى.....
78	8- العوامل البيولوجية والوراثية.....
79	الفصل الرابع : قياس وتشخيص القلق الاجتماعي
80	مقدمة.....
80	القياس السلوكي والمعرفي للقلق الاجتماعي.....
89	تشخيص القلق الاجتماعي.....
89	المحكات التشخيصية للقلق الاجتماعي.....
95	التشخيص الفارق.....
96	القلق الاجتماعي والاضطرابات الأخرى.....
106	الوصف الكلينيكي للقلق الاجتماعي.....
107	القلق الاجتماعي والاضطرابات المصاحبة.....
111	الفصل الخامس: الاتجاهات النظرية المفسرة للقلق الاجتماعي
112	أولاً : النظرية الايثولوجية.....
113	ثانياً: النظرية السيكودينامية.....
114	ثالثاً: النظرية السلوكية.....
114	- النماذج التشريطية والإجرائية.....
118	- نموذج نقص المهارات الاجتماعية.....
120	رابعاً النظرية المعرفية.....
123	خامساً: نماذج تفسير القلق الاجتماعي.....
123	- النماذج المعرفية.....

المحتويات

124	أ (نموذج بيك وإمري
128	ب) نموذج كلارك وويلز
143	ج) نموذج رابي وهيمبرج
150	د) نموذج بارلو
153	هـ) نموذج كيرك ودودوج
156	- نماذج أخرى لتفسير القلق الاجتماعي
156	أ) نموذج عرض الذات
158	ب) نموذج التركيز على الذات
159	ج) نموذج تعارض وتباين الذات
161	د) نموذج جلبرت وتروزر
163	الفصل السادس : العمليات المعرفية في القلق الاجتماعي
164	مقدمة
166	معالجة المعلومات في القلق الاجتماعي
169	التحيزات المعرفية في القلق الاجتماعي
170	دور الانتباه المتمركز على الذات
175	أولاً: التحيز في الانتباه
179	ثانياً: التحيز في التفسير
182	ثالثاً: التحيز في الذاكرة
186	دور المعارف والتخيل السلبي عن الذات
189	الكمالية والقلق الاجتماعي
198	تنظيم الذات والقلق الاجتماعي
202	استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي
205	الفصل السابع : طرق وفنيات خفض القلق الاجتماعي

المحتويات

206	أولاً : الفنيات المعرفية
211	ثانياً : الفنيات السلوكية
225	الفصل الثامن التدخلات والبرامج العلاجية للقلق الاجتماعي
226	التحليل النفسي (العلاج السيكودينامي)
226	العلاج السلوكي
229	العلاج المعرفي السلوكي
231	العلاج المعرفي السلوكي الجماعي
235	السيكودراما والإرشاد باللعب
237	العلاج الدوائي
237	البرامج العلاجية للقلق الاجتماعي
245	المراجع