



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه

عنوان پژوهش

اثر بخشی آموزش مدیریت خودگویی بر کاهش اضطراب دانش آموزان

دختر دبیرستانی پایه ی اول منطقه 2 تهران

استاد راهنما

دکتر کیومرث فرح بخش

استاد مشاور

دکتر ابوالفضل کرمی

استاد داور

دکتر خدیجه آراین

پژوهشگر

لیلا دهقانی فیروزآبادی

زمستان 88

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به پدر و مادره که آفتاب مهرشان هرگز در قلبه

غروب نخواهد کرد

و به همه کسانی که دوستشان داره

و تو ای آشنا که هر ورقی از آن را می گشایی

ژرفترین سپاس ها مخصوص فدایی است که هر چه دارد

از اوست

تشکر و قدر دانی

با تشکر و سپاس از آقای دکتر فرج بخش که زحمت

راهنمایی مرا در این تحقیق بر عهده گرفتند.

هم چنین تشکر از آقای دکتر کرمی که به عنوان استاد

مشاور مرا راهنمایی و یاری کردند.

و همچنین تشکر از خانم دکتر آرین که به عنوان استاد

داور نکات ارزنده ای را به من آموختند.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مدیریت خودگویی بر کاهش اضطراب دانش آموزان دختر پایه ی اول دبیرستان منطقه 2 تهران می باشد. ابزاری که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته، مقیاس اضطراب کتل است که ضریب پایایی آن 0/86 است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان منطقه 2 تهران می باشد که در سال تحصیلی 89-88 مشغول به تحصیل می باشند. نمونه این پژوهش 30 نفر از دانش آموزان دختر پایه اول می باشند که در دامنه سنی 14-15 سال قرار دارند و روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت خوشه ای تصادفی است. به این صورت که از بین دبیرستان های موجود در منطقه 2، یک دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس پرسشنامه ی اضطراب کتل بر روی کل دانش آموزان پایه اول اجرا شد. پس از اجرای پرسشنامه و نمره گذاری آنها یک لیست به ترتیب افزایش نمره آزمون اضطراب تهیه شد و 30 نفر با بیشترین نمره انتخاب شد، که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شیوه کار به این صورت بود که پس از انتخاب گروهها برای کنترل اولیه از پیش آزمون (آزمون اضطراب کتل) استفاده شد و پس از آن گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش مدیریت خودگویی) قرار گرفت. متغیر مستقل در 10 جلسه 120 دقیقه به گروه آزمایش آموزش داده شد و در نهایت دوباره پرسشنامه ی اضطراب کتل برای هر دو گروه کنترل و آزمایش اجرا شد و پس از جمع آوری پرسشنامه ها، به تحلیل و بررسی آماری داده ها اقدام شد. برای تحلیل داده ها از کوواریانس و t مستقل استفاده شد. نتیجه آزمایش نشان داد که آموزش مدیریت خودگویی بر کاهش اضطراب دانش آموزان دختر مؤثر بوده است.

عنوان.....صفحه

فصل اول: کلیات پژوهش

2.....مقدمه

3.....بیان مسأله

5.....اهمیت و ضرورت پژوهش

7.....اهداف پژوهش

7.....فرضیات پژوهش

7.....تعریف اصطلاحات مهم و متغیرهای تحقیق

فصل دوم: مبانی نظری و تجربی

10.....اضطراب

10.....تعاریف اضطراب

12.....ویژگی های اضطراب

13.....تاریخچه و قلمرو اضطراب

14.....علائم اضطراب

15.....انواع اضطراب

17.....	مبانی نظری اضطراب.....
22.....	طبقه بندی اختلال‌های اضطرابی.....
23.....	مراحل اضطراب.....
24.....	مؤلفه های اضطراب.....
25.....	اختلالات اضطرابی در نوجوانی.....
25.....	بحران اضطراب در نوجوانی.....
26.....	شناخت درمانی.....
28.....	فنون درمان شناختی.....
29.....	رویدادهای شناختی و گفتگوی درونی.....
30.....	مفهوم خودگویی.....
32.....	انواع خودگویی.....
33.....	مراحل رشد گفتگوی درونی.....
34.....	رشد خودگویی از کودکی به بزرگسالی.....
35.....	نظریات مربوط به خودگویی.....
39.....	تأثیر خودگویی بر رفتار.....
40.....	نقش خودگویی ها در بروز و درمان اختلالات رفتاری و هیجانی.....
42.....	خودگویی های هدایت شده.....
44.....	آموزش خودگویی مایکنام.....

47.....	مدیریت خودگویی.....
52.....	روش های اصلاح خودگویی منفی.....
53.....	سخن گفتن سازنده با خود.....
54.....	پژوهش های انجام شده در خارج از کشور.....
58.....	پژوهش های انجام شده در ایران.....

فصل سوم: روش شناسی

61.....	مقدمه.....
61.....	جامعه آماری.....
61.....	نمونه و روش نمونه گیری.....
61.....	ابزار پژوهش.....
62.....	روش اجرا.....
63.....	روش آماری.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

65.....	مقدمه.....
66.....	آمار توصیفی.....
69.....	آمار استنباطی.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

76.....	مقدمه
76.....	یافته های پژوهش
80.....	بحث و نتیجه گیری
80.....	پیشنهاد های پژوهشی
81.....	محدودیت های پژوهشی
82.....	منابع
92.....	شرح جلسات مدیریت خودگویی
98.....	پرسشنامه اضطراب کتل
105.....	بررسی 7 مفروضه اختصاصی تحلیل کوواریانس
	فهرست جداول
66.....	جدول 4-1
66.....	جدول 4-2
67.....	جدول 4-3
67.....	جدول 4-4
68.....	جدول 4-5

68.....	جدول 4-6
69.....	جدول 4-7
70.....	جدول 4-8
71.....	جدول 4-9
72.....	جدول 4-10
73.....	جدول 4-11
74.....	جدول 4-12

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است، نیازمند و ناچار به برقراری ارتباط با دیگران است. ارتباط محور اصلی زندگی انسان ها را تشکیل می دهد. و با اشکال مختلف خود در اغلب فعالیتها از اهمیت بسیاری برخوردار است. گفته شده است که روزانه حدود 80 درصد ارتباطات از نوع گفتاری است و نوع مطالب و نحوه بیان آنها نقش بسیار مهمی در موفقیت افراد دارند (کارکیا، 1379).

مایکنبام¹ خودگویی را پیامد اصلی کارکردهای شناختی می داند که در زمینه حل مسأله و پاسخ به موقعیت های استرس زا و واکنشهای فیزیولوژیک و به طور کلی ایجاد رفتارهای سازگارانه نقش اساسی دارد (مایکنبام، ترجمه مبینی، 1376). خودگویی ابزار نیرومندی است که در کمک به درمان و بیماری های روانی، نفوذ رفتار و موفقیت تحصیلی به کار می رود. خودگویی کاملاً در کنترل هر شخص است و می تواند متناسب با نیازهای هر فرد تغییر کند و علاوه بر تکنیک خودگویی می تواند از فردی به فرد دیگر آموزش داده شود. آگاهی از خودگویی اولین گام به سمت کنترل رفتار است. استفاده از خودگویی مثبت به عنوان وسیله ای برای بهبود شخص یکی از مهمترین کشفیات در سال های اخیر است (شرایدن²، 2000). اخیراً به کمک روش های خود تعلیمی مراجعان را وا می دارند نجوهای درونی خود را تغییر دهند و اظهارات سازنده ای به نام نجوهای درونی تقویتی یا مثبت را در جریان کنار آمدن با فشار روانی یا رسیدن به هدفشان با خود تکرار کنند. به عملکرد خود فکر کنند و خود را برای عمل و اقدام و مقابله تقویت کنند. این توانایی ها فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت زندگی فرد یاری داده و فرد را قادر می سازد تا در ارتباط با سایر انسان ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و با ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار خود از ارتباطات مؤثر و سازنده با محیط، لذت ببرد (سانتراک، ترجمه فیروزبخت، 1383).

¹.Meichenbaum

².Sheridan

بیان مسأله

پژوهشگران تأیید می نمایند که بین اضطراب و فشار روانی با بیماریهای جسمی و روانی رابطه مثبتی وجود دارد. هر چند یک اضطراب را به طور کامل نمی توان از بین برد و اصولاً مقدار حداقل از آن برای فعالیتهای انسان ضرورت دارد اما هر چقدر میزان اضطراب و فشار روانی در انسان افزایش یابد و از حد معینی عبور کند مانع از هر گونه تلاش ذو فعالیت می گردد و خستگی شدید ذهنی و روحی در انسان بوجود می آورد و بهداشت روانی را تهدید می نماید. اگر بهداشت روانی کسی تهدید گردد او قادر به ادامه زندگی مطلوب نخواهد بود (حسن ملکی، 1386). اگر چه حدی از اضطراب را می توان به منزله پاسخ سازشی بهنجار به حساب آورد اما وقتی شدت می یابد و با وضعیت تناسب ندارد نوعی اختلال بالینی به شمار می رود و می تواند عملکرد فرد را مختل نماید. همچنین اضطراب طولانی مدت موجب بروز افسردگی و بیماریهای جسمی گوناگون می شود (لگران¹ 1998). اضطراب بر بسیاری از جنبه های عملکرد آدمی از توانائی ادراکی، یادگیری و حافظه گرفته تا اشتها، عملکرد جنسی و خواب تأثیر می گذارد. اضطراب مشکل آفرین می تواند بر دامنه گسترده ای از توانائیهای آدمی تأثیرات نامطلوبی بگذارد و خود را به اشکالی بسیار متفاوت نشان دهد (کنرلی، ترجمه مبینی، 1384).

ترس، اضطراب و نگرانی از عواطف رایج در دوران کودکی هستند. اگر چه آنها اغلب ناپایدار هستند، برای بعضی از کودکان این عواطف شدید و طولانی هستند که در فعالیت های عادی و عملکرد اجتماعی مداخله می کنند. ارزیابی ها متنوع است ولی این نظریه وجود دارد که 21 درصد از کودکان و نوجوانان ممکن است از اختلالات اضطرابی رنج ببرند که با توجه به این اختلالات، اضطراب در میان رایج ترین اختلالات دوران کودکی جای می گیرد (لودگی² و همکاران، 1998).

توماس داود در تعریف خود گوئی آورده است، جمله های آشکار یا نهانی هستند که افراد در مورد یک رویداد با معنای آن به خود می گویند. این عبارتها به موقعیت های خاصی مربوطند و شکلی از افراد خود کار می باشد (هرسن، ترجمه ماهر و ایزدی، 1378). بلک برن و انسون 1988 با تجزیه و تحلیل 200 نوع فکر که در جریان درمان از 50 بیمار افسرده جمع آوری

¹.Legerand

².Lodege

شده بود، دریافتند خطاهای منظم معمولاً در جریان آنچه که افکار ناخواسته یا زمزمه با خود نامیده می شود، اتفاق می افتد، اینها افکاری هستند که به صورت واکنش های بازتابی بروز می کنند و تفسیرهای لحظه ای می باشند که ما از موقعیت ها به عمل می آوریم (بلک برن، دیویدسون؛ ترجمه توزنده جانی، 1374). به طور کلی فرض می شود که تعداد بیشتری از خودگویی های منفی با سطوح بالای اضطراب و ترس همراه است (فوکوس و همکاران، به نقل از موریس و همکاران، 1998). خودگویی ها اهمیت فراوانی در شناختن افکار و عقاید افراد دارد و برای تغییر رفتار ابتدا باید باورها و افکار افراد تغییر کند. در غیر این صورت نمی توان با شیوه های دیگری مثل اجبار، تحکم، دستور و یا حتی نصیحت انتظار بروز رفتارهای مطلوب از دیگران داشته باشد. فین¹ (1985) و زینسر² و همکاران (2006)، مطرح کردند که خودگویی می تواند برای تنظیم تلاش و بهبود اعتماد به نفس به کار رود (به نقل از هاتزیگورگیدیس³ و همکاران، 2008). از سوی دیگر هاردی و همکاران (1966) مطرح کردند که خودگویی می تواند در کنترل اضطراب و انگیزاندن عمل مؤثر باشد (به نقل از هاتزیگورگیدیس و همکاران، 2008). در حال حاضر یکی از مسائل مهمی که نظام آموزشی کشور با آن روبرو بوده و دست اندرکاران مدارس هر ساله از آن رنج می برند، ضعف درسی و افت تحصیلی دانش آموزان می باشد، این مشکل هر ساله، بهای سنگینی را برای آموزش و پرورش و در نتیجه جامعه به دنبال دارد، از قبیل: هزینه های مالی فراوان، وقت، ... بررسی علل و راهکارهای مربوط به این مسئله نیاز به تحقیقات وسیع و گسترده ای دارد اما احتمالاً یکی از دلایل مهم این امر ناشی از وجود اضطراب در بعضی از دانش آموزان می باشد که برای کارایی و توانمندی های آنان خصوصاً در امر تحصیل بسیار تأثیرگذار است. بشر همواره در صدد آزمون راههایی بوده است که به نحوی بتواند از این مشکل رهایی یابد بر این اساس برای مقابله با این اختلال بر اساس نظریه های گوناگون، روشهای متنوع درمانگری ابداع و به کار گرفته شده است. بیشتر مطالعات بر این مساله تمرکز کرده اند که افراد دارای اضطراب خودگویی های منفی دارند و تحقیقات اندکی در مورد آموزش یا کاهش خودگویی های منفی در مورد این افراد انجام شده است. با توجه به مطالب بالا، پژوهشگر به دنبال پاسخگویی به این سؤال می باشد: آیا آموزش

مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب تأثیر دارد؟

- ¹. Finn
- ². Zinnser
- ³. Hatzigeorgiadis

اهمیت و ضرورت پژوهش

ما انسانها در طول شبانه روز با خود گفتگوهای درونی می‌کنیم، مضمون این گفتگوها روشن کننده مواضع، نسبت به خودمان است با هشیار بودن به مضمون این گفتگوها می‌توان فهمید که افکار خودکاری را که یاد گرفته ایم چه چیزهایی هستند. آگاه بودن نسبت به این افکار و اقدام با برنامه برای تغییر مضمون این گفتگوهای درونی، می‌توان نوع این احساسات را تغییر داد. اگر بنا داریم تغییری در جایی ایجاد کنیم ابتدا باید زمینه سازی درستی صورت گیرد. و بهترین راه برای زمینه سازی مناسب، تغییر دادن افکار، نگرش‌ها و همان طرز تلقی است (مهریار، 1372).

جانسون¹، هریسایکو²، جانسون و هالاس³، 2004 مطرح کردند که هسته خودگویی تمرکز روی افکار متمایل است که به رفتار متمایل منجر می‌شود. به عبارت دیگر خودگویی یک دستورالعمل برای آغاز یا اجرای یک عمل یا بخشی از یک عمل می‌باشد (به نقل از هاتزیگورگیدیس و همکاران، 2008).

ما هر چه از افکار، احساسات و رفتارهای ناراحت کننده خویش دقیقتر آگاه شویم، احتمال اینکه آنها را کنار بگذاریم بیشتر می‌شود (الیس، ترجمه فیروزبخت و عرفانی، 1382).

یکی از عوامل مؤثر بر نگرش و شخصیت ما چیزهایی هستند که در مورد خود به خودمان می‌گوئیم. این گفتگوهای درونی چگونگی پاسخی است که ما به طور درونی به آنچه برایمان رخ می‌دهد، می‌دهیم و آن تفکر، احساسات و عمل ما را تعیین می‌کند. با کنترل گفتگوی درونی خود می‌توانیم شروع به اثبات کنترل در تمام بخش‌های زندگی خود کنیم. خودگویی، اهمیت زندگی احساسی ما را تعیین می‌کند. کلماتی که ما برای توصیف آنچه برایمان رخ می‌دهد به کار می‌بریم و اینکه چگونه در مورد رویدادهای بیرونی احساس می‌کنیم همگی می‌تواند احساسات خوب یا بدی را که در زندگی تجربه می‌کنیم را ایجاد نمایند (لاو⁴، 2004).

افراد مضطرب گرایش به خودگویی منفی دارند و اگر عقاید افراد مضطرب مورد بررسی قرار گیرد سرخ‌های فراوانی از افکار منفی که در خودگویی‌های منفی منعکس می‌شود آشکار خواهد شد. در سالهای اخیر تحقیقات زیادی در رابطه با محتوای مثبت و منفی گفتگوهای درونی

¹: Johnson

²: Hrycaiko

³: Hallas

⁴: Love

افرد و ارتباط آن با اختلالات روانی انجام شده است. در موقعیت بالینی، افراد مضطرب تهدیدات مربوطه بیشتری یا خودگویی منفی بیشتری نسبت به افراد غیر مضطرب گزارش می کنند. بررسی ها نشان می دهد که تفکرات منفی در موقعیت های محرک اضطرابی افزایش می یابند. خودگویی های منفی نسبت به خودگویی های مثبت تأثیر زیادی بر عملکرد روانی دارند. ارتباط بین خودگویی مثبت و اضطراب در کودکان نامعلوم است (لودگی و همکاران، 1998).

برای مثال در تحقیقی که ناکانو¹ (1991) بر روی دانش آموزان انجام داد به ارتباط قطعی بین خودگویی منفی، افسردگی و اضطراب و استرس دست یافت (ناکانو، به نقل از شرایدن²، 2000).

شواهد همه گیر شناسی مطرح می کند که دانش آموزان با اختلالات روانپزشکی مخصوصاً اختلالات اضطرابی در خطر افزایش ترک نابهنگام مدرسه هستند. بنابراین بررسی ها به تعیین روش هایی برای تشخیص اولیه و درمان اختلالات اضطرابی در کودکان سن مدرسه برای قادر ساختن آنها برای رسیدن به رشد و کمالشان نیاز دارند (مایکل³ و همکاران، 2003).

براین اساس ضرورت توجه به اضطراب نوجوانان و همچنین توجه به خودگویی های درونی آنها احساس می شود چرا که اگر آموزشهای لازم در زمینه رفع اختلالات روانی و فکر از جمله اضطراب دانش آموزان و نوجوانان صورت گیرد شاهد تحولی عظیم در بهبود زندگی و پیشرفت تحصیلی آنها خواهیم بود و غفلت در این امر خسارت جبران ناپذیری برای جامعه به بار خواهد آورد. و همچنانکه از مطالعه منابع مربوط به این مفهوم، بر می آید استفاده از امر مشاوره در قالب نظریات مشاوره و روان درمانی به خصوص مکتب شناخت درمانی با هدف کنترل و مدیریت خودگویی، می تواند در افزایش کارایی و کارآمدی افراد بسیار مؤثر باشد.

¹. Nakano

². Sheridan

³. Mickael.v.

اهداف پژوهش

- 1- هدف این پژوهش تعیین میزان اثربخشی آموزش مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب دانش آموزان است.
- 2- تعیین میزان اثربخشی آموزش مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب آشکار دانش آموزان است.
- 3- تعیین میزان اثربخشی آموزش مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب پنهان دانش آموزان است.

فرضیات پژوهش:

- آموزش مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب کلی دانش آموزان مؤثر است.
- آموزش مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب آشکار دانش آموزان مؤثر است.
- آموزش مدیریت خودگویی در کاهش میزان اضطراب پنهان دانش آموزان مؤثر است.

تعریف اصطلاحات مهم و متغیرهای تحقیق

تعاریف مفهومی (نظری)

خودگویی: منظور از خودگویی این است که شخص به خودش بگوید در موقعیتهای مختلف چه کاری انجام دهد (مایکنام، ترجمه مبینی، 1376).

آموزش مدیریت خودگویی: دوره آموزشی است که در آن مفاهیم مربوط به خودگویی توضیح داده می شود تا فرد بر دستوراتی که به خود می دهد آگاه بوده، نظارت کند، آنها را مدیریت کرده و جهت مثبت دهد و از خودگویی با آثار منفی پیشگیری کند (اسماعیلی، 1385).

اضطراب: اضطراب یک احساس منتشر ناخوشایند و اغلب مبهم دلوپسی است که با یک یا چندتا از احساس ها و علائم جسمی همراه می گردد. یک علامت هشدار دهنده است و خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می سازد (کاپلان، ترجمه پورافکاری، 1375).

اضطراب آشکار و پنهان: اضطراب آشکار مربوط به میزان هشیاری و اضطراب پنهان مربوط به عدم هشیاری فرد نسبت به اضطراب خویش است (پرون و پرون، ترجمه دادستان و منصور، 1381).

تعاریف عملیاتی (عملی):

آموزش مدیریت خودگویی:

به مجموعه فعالیت هایی گفته می شود که به منظور افزایش دادن کنترل افراد بر خودگویی هایشان و استفاده بیشتر از خودگویی های مثبت طی 10 جلسه بر اساس برنامه تدوین شده طبق مدل آموزشی مایکنام توسط پژوهشگر صورت می گیرد. و خلاصه مراحل آن به پیوست می باشد.

اضطراب: اضطراب نمره ای که آزمودنی در اضطراب و مؤلفه های پنهان و آشکار از پرسشنامه کتل می گیرد.

اضطراب آشکار و پنهان: اضطراب آشکار نمره ای است که از مجموع مواد 21-40

آزمون اضطراب کتل به دست می آید. و اضطراب پنهان نمره ای است که از مجموع امتیازات مواد 1-20 آزمون اضطراب کتل به دست می آید.

فصل دوم

ادبیات و پیشینه پژوهش

اضطراب

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه افراد در حد اعتدال‌آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازش یافته قلمداد می‌شود به گونه‌ای که می‌توان گفت: " اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم" فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای مواجه کند. سطح پایینی از اضطراب که بیشتر با نشانه‌های فیزیکی مشخص می‌شود و باعث اختلال در عملکرد فرد نمی‌شود، برای بقای حیات انسان لازم است و می‌تواند عادی قلمداد شود (فانگ¹ و همکاران، 2000).

اضطراب در پاره‌ای از مواقع سازندگی و خلاقیت را در افراد ایجاد می‌کند، امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آنها را فراهم می‌آورد و یا آنکه وی را بر می‌انگیزد تا به طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود بالعکس اضطراب مرضی نیز وجود دارد چرا که حدی از اضطراب می‌تواند سازنده و مفید باشد و اغلب مردم اضطراب را تجربه می‌کنند؛ اما گاهی اوقات اضطراب ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها نمی‌توان پاسخ را سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله‌ی شکست، سازش نایافتگی و استیصال گسترده‌ای تلقی کرده که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند، و طیف گسترده‌ی اختلال‌های اضطرابی را که از اختلال‌های شناختی و بدنی تا ترس‌های غیر موجه و وحشت‌زدگی‌ها گسترده‌اند، بوجود می‌آورد (دادستان، 1376).

تعاریف اضطراب

- اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند و نوعی پاسخ خود انگیخته‌ای است که فرد در برابر محرک‌های زیان‌آور از خود نشان می‌دهد و در موقعیت‌هایی که تهدید عینی وجود ندارد، چنین رفتاری ناسازگار محسوب می‌شود (کراز²، ترجمه منصور و دادستان، 1381).

اضطراب نوعی ناراحتی و بیمناکی است که گاهی اوقات نشانه‌های آزارنده و ناخوشایند بدنی دارد با سه نشانه می‌توان فهمید که اضطراب نابهنجار است:

¹.Fung.D

².kraz