



دانشگاه سوادکوه

دانشکده علوم انسانی

عنوان پایان نامه

بررسی تأثیر روش ایمن سازی در برابر استرس بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر دبیرستانی

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روان
شناسی عمومی

استاد راهنما : جناب آقای دکتر مظاهر رضایی

استاد مشاور : جناب آقای دکتر جواد صالحی

نگارش: فائزه رضایی

بهمن 1389

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!



pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

چکیده :

در این پژوهش به بررسی تأثیر روش ایمن سازی در برابر استرس (درمان SIT) بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبیرستانی پرداخته شده است تا میزان اثربخشی این روش بر کاهش اضطراب امتحان تعیین گردد. در مرحله اول اجرای این پژوهش پس از انتخاب تصادفی یکی از مناطق 21 گانه آموزش و پرورش (منطقه 10) و یک دبیرستان دخترانه این منطقه، 200 دانش آموز دختر در سه پایه تحصیلی اول، دوم و سوم دبیرستان به طور تصادفی انتخاب شدند و تمامی آنها مورد آزمون اضطراب امتحان با استفاده از ابزار اضطراب امتحان ساراسون قرار گرفتند. در وهله بعد جهت اجرای طرح و پیش آزمون - پس آزمون، 36 نفر از این دانش آموزان با توجه به نمره کسب شده در اضطراب امتحان به طور تصادفی در سه گروه 12 نفره آزمایشی، دارونما و کنترل قرار گرفتند.

بعد از آموزش و اجرای روش شناختی - رفتاری ایمن سازی در برابر استرس روی گروه آزمایشی، و اجرای آزمون مرحله پس آزمون روی هر سه گروه با توجه به طرح پژوهشی با بررسی فرضیه پژوهش بر اساس آزمون آماری تحلیل کواریانس یکراهه، نتایج نشان می‌دهند که: آموزش ایمن سازی SIT، موجب کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان به طور معنی داری در سطح 0/01 شده است. در نتیجه از این روش می‌توان در کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان استفاده کرد.

تقدیم به پدرم ، که صداقت، درستی، محبت
و ایثار را به من آموخته است؛
به مادرم ، که مهربانی اش همواره دلگرمی
زندگی ام بوده است؛
و به همسرم ، که افق نیلگون زندگی ام با
او تعریف می شود.

با تشکر از استاد ارجمند جناب آقای دکتر مظاهر رضایی که همواره از الطاف

بی دریغشان بهره مند بوده ام ؛

و با تشکر از جناب آقای دکتر عباس ابوالقاسمی که رهنمودهای ایشان هدایتگر راهم بوده است.

و با تشکر از دانش آموزان و مدیریت دبیرستان دخترانه زهرا مردانی (منطقه 10 تهران) که صادقانه در اجرای این پژوهش همکاری نموده اند.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول : معرفی پژوهش	1
1-1: مقدمه	2
1-2: بیان مسأله و سوال تحقیق	3
1-3: اهمیت موضوع و اهداف پژوهش	4
1-4: فرضیه پژوهش	4
1-5: تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها	5
1-5-1: روش ایمن سازی در مقابل استرس	5
1-5-2: اضطراب امتحان	6
خلاصه فصل اول	6
فصل دوم: پیشینه پژوهش	7
الف) گستره نظری موضوع پژوهش	7
2-1: تعریف و مفهوم شناسی اضطراب	7
2-2: اختلالات اضطرابی	9
2-3: شیوع اختلالات اضطرابی	12
2-4: ارزیابی اضطراب	13
- روشهای سنجش اضطراب و تفاوتهای فردی	14
2-5: دیدگاههای نظری درباره اضطراب	16
2-5-1: دیدگاه روان تحلیلی : اضطراب و مکانیسمهای دفاعی	16
2-5-2: نظریه های شناختی	20
2-5-3: تبیین های رفتاری نگر	21
2-5-4: دیدگاه رفتار شناسی طبیعی و تبیینهای زیستی - رفتاری	22
2-5-5: موضع گیری های انسانی نگر و هستی نگر	23

- 242-5-6: نظریه های وجودی (اگزستانسیال).....
- 252-5-7: تبیین های زیستی
- 25(ب) نظریه های مربوط به سبب شناسی و درمان اضطراب امتحان.....
- 252-6: مفهوم شناسی اضطراب امتحان
- 312-6-1: علایم فیزیولوژیک اضطراب امتحان
- 322-6-2: نشانه های رفتاری در اضطراب امتحان
- 322-6-3: شیوع اضطراب امتحان
- 332-7: مدلها و نظریه های اضطراب امتحان.....
- 372-8: سبب شناسی اضطراب امتحان
- 492-9: روشهای درمانگری
- 492-9-1: روانکاوی
- 492-9-2: روشهای درمانگری رفتاری
- 492-9-2-1: حساسیت زدایی نظامدار
- 492-9-2-2: پسخوراند زیستی
- 502-9-2-3: جرأت آموزی
- 502-9-2-4: ورزش
- 512-9-3: روشهای شناخت - درمانگری
- 512-9-3-1: بازسازی شناختی
- 522-9-3-2: مقابله در چارچوب نظریه های تلفیقی (رفتاری- شناختی نگر).....
- 532-9-3-3: آموزش ایمن سازی در مقابل استرس.....
- 532-10: مبانی نظری شیوه استرس زدایی.....
- 572-10-1: مراحل اجرای درمان ایمن سازی در برابر استرس
- 582-10-1-1: مرحله مفهوم سازی
- 59(الف) عوامل مربوط به رابطه درمانگر و مراجع در آموزش ایمن سازی در مقابل استرس
- 64(ب) یادآوری بر اساس تصویر ذهنی

- 64 (ج) خود بازنگری
- 65 (د) ارزشیابی های رفتاری
- 65 (ه) آزمون روانی
- 65 (و) فرایند مفهوم سازی مجدد
- 65 2-10-1-2: مرحله دوم؛ اکتساب و تمرین مهارت ها
- 65 الف) آموزش آرامش دهی
- 66 ب) راهبردهای شناختی
- 67 ج) آموزش مسئله گشایی
- 68 د) آموزش خودفرمائی یا گفتگوی شخصی هدایت شده
- 69 2-10-1-3: مرحله سوم؛ کاربرد و پیگیری مستمر
- 69 الف) تمرین تصویر سازی ذهنی
- 70 ب) تمرین رفتاری، نقش گزاری، سرمشق دهی
- 71 ج) مواجهه تدریجی با واقعیت
- 72 د) پیشگیری از عود
- 72 ه) پیگیری مستمر
- 73 خلاصه فصل دوم
- 74 فصل سوم: روش پژوهش
- 75 3-1: طرح پژوهش
- 75 3-2: جامعه آماری و گروه نمونه
- 75 3-2-1: جامعه آماری
- 76 3-2-2: روش نمونه گیری و گروه نمونه
- 77 3-3: ابزار گردآوری اطلاعات
- 77 3-3-1: اعتبار و روایی
- 77 3-3-2: نمره گذاری
- 78 3-4: اجرای پژوهش

78 3-4-1: شیوه دستکاری (کاربندی) متغیر مستقل
78 3-4-1-1: جلسات درمانی با روش SIT
79 3-4-1-2: اجرای گروه دارو نما
79 3-4-1-3: شیوه مدیریت گروه کنترل
79 3-4-2: شیوه اندازه گیری متغیر وابسته
79 3-5: روش تجزیه و تحلیل داده ها
79 خلاصه فصل سوم
81 فصل چهارم: ارائه نتایج و تحلیل های کمی
85 خلاصه فصل چهارم
86 فصل پنجم: بحث و تفسیر
92 محدودیتهای پژوهش
93 پیشنهادات

منابع
پیوستها

فصل اول: معرفی پژوهش

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

1-1: مقدمه:

انسان از دیرباز تلاش کرده با کلمات و واژه های مختلف، حالات و احساسات و عوامل درونی خویش را ابراز کند. به همین منظور در هنگام کشمکش درونی از اصطلاحاتی چون دلهره، دلشوره و نگرانی استفاده کرده است که در قرن بیستم «اضطراب» نامیده می شود. اضطراب حالت هیجانی نامطلوبی است که معمولاً با احساس رنج آور بیم و نگرانی همراه است. سطح معینی از اضطراب نه فقط برای رویارویی با خطر، برنامه ریزی کردن، مطالعه کردن، هشیار بودن در هنگام امتحان، احتیاط در هنگام رانندگی و امثال آن ضروری است، بلکه چنانچه ترس و اضطراب به صورت محدود باقی بماند

می‌تواند بسیار مفید هم باشد. ولی فراتر از این سطح معین، اضطراب نقش انطباقی خود را از دست می‌دهد و به صورت عامل و مسؤوول تخریب موقعیتها یا ایجاد حرکات و رفتارهای غیرانطباقی درآمده و با رنجی همراه می‌گردد که به زحمت می‌توان آن را تحمل کرد، این حالت یک اضطراب بیمارگونه است (افروز 1371).

هنگامی که به موقعیتهای ویژه‌ای چون ارزشیابی کارآمدی افراد می‌اندیشیم شاهد اضطراب در جلوه‌ای خاص هستیم. اغلب افراد، بیش و کم در این تجربه سهیمند. این امر امروزه تحت عنوان «اضطراب امتحان» تلقی می‌شود که پدیده‌ای شایع محسوب می‌گردد و دانش پژوهان را در برابر چالش آموزشی مهمی قرار می‌دهد. اضطراب امتحان در برگزیده گونه‌ای از اضطراب است که در موقعیت ارزشیابی یا حل مسأله بروز می‌کند و محور آن، تردید درباره عملکرد، و پیامد آن افت بارز توانایی مقابله با موقعیت است. به سخن دیگر، این اضطراب سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. به شکل اختصاصی تر می‌توان گفت که هر چه اضطراب در این مورد بیشتر باشد شاهد کاهش کارآمدی تحصیلی خواهیم بود. بعلاوه تجربه‌ای است ناخوشایند که باورها، نگرشها و انگیزه‌های فرد را نیز متأثر می‌سازد (شعیری و همکاران، 1383). این مشکل آموزشی مهم، سالانه میلیونها دانش آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب امتحان، سلامت روانی دانش آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می‌گذارد (خسروی، 1387).

البته باید توجه داشت که عوامل متعددی در اضطراب امتحان دخیل هستند، مثل عوامل فردی، آموزشگاهی - اجتماعی و خانوادگی. بر این اساس الگوهای نظری متعددی پدید آمده‌اند و نیز طرحهای درمانی متنوعی پی ریزی شده‌اند و پژوهشهایی نیز انجام گردیده است. طبق آنچه تاکنون مشخص شده، دختران، اضطراب امتحان را با شدت بیشتری نسبت به پسران تجربه می‌کنند و دانش آموزان دارای وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین تر، اضطراب امتحان بیشتری دارند. همچنین دانش آموزان کشورهای چوون عربستان، مصر، و اسراییل، در مقایسه با چین، آلمان، کره، ترکیه، آمریکا و هند، اضطراب امتحان بیشتری را نشان می‌دهند (شعیری و همکاران، 1383). در کشور ایران نیز چنین به نظر می‌رسد که وحشت از گرفتن نمره ضعیف و سرزنش افراد خانواده، تمسخر

همکلاسان و دوستان، ترس از ناتوانی برای ادامه تحصیل، همواره دانش آموزان و دانشجویان را مورد آزار و اذیت روانی قرار می‌دهد (نورجاء، 1381).

2-1: بیان مسأله و سوال تحقیق:

برنامه های روان درمانی متعددی برای کاهش اضطراب امتحان از قبیل مقایسه روش منطقی-هیجانی الیس و شناخت درمانی بک (اسپیلبرگر، 1980)، ترکیب شناخت درمانی با آموزش مهارتها (آلین و همکاران، 1980)، ترکیب شناخت درمانی با پسخوراند زیستی (واگ، 1990؛ به نقل از ابوالقاسمی، 1382)، ترکیب شناخت درمانی با مهارتهای مطالعه (آگاز¹، 1995؛ و گونزالز²، 1995)، رفتار درمانی با روش حساسیت زدایی (هودسن، لاودی و ودز، 1984)، رفتار درمانی با تن آرامی (دنداتو³ و دینر⁴، 1986؛ هروی و همکاران، 1383) درمانهای چند وجهی متشکل از آموزش تن آرامی، حساسیت زدایی و مداخلات شناختی-رفتاری (کندی و دوپک، سال 1991) و آموزش راهبردهای مقابله ای (هونق، 1998؛ به نقل از ابوالقاسمی، 1382) به کار گرفته شده است که همگی اثربخشی خود را در کاهش اضطراب امتحان نشان داده اند. ولی نکته مشترک در بین اکثر این مطالعات بهره گرفتن از روشها و تکنیکهای محدود بوده است. بدین معنی که روشهای مذکور یا شناختی خالص هستند یا رفتاری محض. کندی و دوپک (سال 1991) معتقدند اثربخشی روشهای فوق موقعی مضاعف خواهد شد که ما از روشهای چند وجهی شناختی-رفتاری بهره بگیریم. یکی از روشهای شناختی-رفتاری شیوه آموزش ایمن سازی در برابر استرس (SIT) می باشد که توسط مایکنبام (1991) ابداع شده است که به لحاظ ترکیب فنون رفتاری و شناختی جامع تر از شیوه هایی نظیر روش منطقی-هیجانی الیس و شناخت درمانی بک می باشد که تأکید عمده آنها بیشتر بر بازسازی شناختی می باشد. از طرف دیگر اجرای آن به صورت گروهی در محیطهای غیر کلینیکی نظیر مدرسه و دانشگاه آسان تر می باشد. این در حالیست که در ادبیات پژوهش پیرامون اثربخشی SIT بر روی اضطراب امتحان به پژوهشهای اندکی نظیر ابوالقاسمی و

¹ - Aigaze

² - Gonzalez

³ - Dendato

⁴ - Diener

همکارای (1383) برمی خوریم. پژوهش حاضر در پی بررسی اثر بخشی روش SIT در کاهش اضطراب امتحان می باشد.

3-1: اهمیت موضوع و اهداف پژوهش:

اضطراب امتحان، اصطلاحی است کلی که به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد را درباره تواناییهایش دچار تردید می کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیتهایی مانند امتحان است، موقعیتهایی که فرد را در معرض ارزیابی قرار می دهند و مستلزم حل مسأله ای هستند. بنابر این می توان دانش آموزی را که دچار اضطراب امتحان است به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را می داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می شود که دانسته های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند (خسروی، 1387).

در پیامد این اضطراب، توان بالفعل افراد به حداقل می رسد و یا گاهی کاملاً از بین می رود، در آنان باور شکست پذیری ایجاد می شود و آنان را به انتقاد از خود وامی دارد و به دلیل آنکه اضطراب امتحان کاملاً آنها را در بر می گیرد، قدرت تمرکز خود را از دست می دهند، اغلب نمی توانند به درستی از دستورالعملهای آزمون تبعیت کنند و اطلاعات واضح و آشکار را نادیده می گیرند و یا اشتباه می فهمند. به علاوه مشکل اصلی کسانی که از اضطراب امتحان رنج می برند این است که ذهن خود را از اوهام نگران کننده پر می کنند (رضایی، 1387).

بررسی تأثیر روشهای درمانی بر بهبود و پیشگیری از اضطراب امتحان در دانش آموزان نه تنها آنها را از تأثیرات گوناگون منفی و مضر این اضطراب نجات می بخشد بلکه علاوه بر بهبود سلامت روانی در آنها، در پیشرفت تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش کارآیی آنان نیز بسیار موثر است. همین امر سبب بررسی تأثیر روشهای گوناگون درمان بر اضطراب امتحان افراد مختلف شده است.

با توجه به شیوع قابل توجه این مساله در بین دانش آموزان به خصوص در مقاطع بالاتر، بطور متوسط 17/2 درصد کل دانش آموزان (ابوالقاسمی، 1382)، پژوهش بر روی این نوع اضطراب، شایان اهمیت می باشد. علاوه بر اهمیت عملی این پژوهش، یعنی عدم آشنایی مراکز مشاوره آموزش و پرورش با این مشکل، و همچنین عدم ارائه روش درمانی مناسب و سودمند به

دانش آموزان ؛ اهمیت نظری آن نیز بررسی اعتبار نظریه مایکنام مبني بر ادعای اثرگذاری روش این سازی در برابر استرس بر روی اضطراب امتحان ، می باشد.

هدف این پژوهش همانگونه که پیشتر نیز اشاره شد بررسی اثربخشی روش درمانی این سازی در برابر استرس به روش مایکنام بر اضطراب امتحان دانش آموزان است.

4-1: فرضیه پژوهش

فرضیه این پژوهش به صورت ذیل مطرح است:
آموزش این سازی در برابر استرس، در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان نسبت به دارونما و عدم مداخله موثرتر می باشد.

5-1: تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها:

1-5-1: روش این سازی در مقابل استرس:

تعریف نظری: طبق تعریف مایکنام این سازی در مقابل استرس روشی است که به افراد تحت درمان کمک می کند تا از ماهیت تعاملی استرس و مقابله با آن آگاهی یافته و توجه داشته باشند که چطور پاسخهای آنها در واکنشهای استرسی سهم بوده و به کنترل و حفظ آنها کمک می نماید (مایکنام؛ ترجمه مبینی، 1386). این تکنیکهای شناختی - رفتاری همانند این سازی پزشکی، به منظور تشکیل پادتن های روانشناختی یا مهارتهای مقابله با استرس بوجود آمده است که به ویژه در پیشگیری و کاهش علائم مرتبط با استرس موثر است (فونتانا و همکاران¹، 1999، به نقل از مایکنام، ترجمه محمدی، 1384). روش آموزشی SIT به فرد یاد می دهد که واکنش های ناشی از اضطراب را دریابد ، تا بتواند زمان بروز آن را تشخیص دهد ، روش های گوناگونی را برای تسلط بر اضطراب فرا بگیرد. در روند این آموزش ، به فرد امکان داده می شود مهارتهای فرا گرفته را در شرایط خاص تمرین کنند و سپس در موقعیتهای واقعی زندگی روزمره بکار ببندد (مایکنام ، 1975، به نقل از رضایی، 1384). این روش شبیه این سازی در پزشکی است که به موجب آن مقدار کمی ویروس فعال را وارد بدن می کنند تا پاسخ سالم دستگاه ایمنی بسیج شود . بجای اینکه افراد فقط یاد بگیرند اضطراب را در موقعیتهای استرس زا کنترل کنند می توانند مهارتهای شناختی نا آشکار و

¹ Fontana, A.M.

مهارتهای آشکار را پرورش دهند تا آنها را علیه عوامل استرس زا این سازند. رویدادهایی که قبلاً اضطراب آور بودند، مثل ارزیابی های تحصیلی یا رویارویی های میان فردی می توانند بصورت چالش ها و فرصتهایی برای یادگیری بازنگری شوند. بجای اینکه این چالشها بطور خودکار بصورت تهدیدهایی تعبیر شوند که باید از آنها اجتناب کرد، از طریق ترکیب انعطاف پذیر مهارتهای رفتاری و شناختی می توان بر آنها تسلط یافت (پروچاسکا، ترجمه سید محمدی، 1387).

- تعریف عملی: در این پژوهش این سازی در مقابل استرس عبارتست از روشی درمانی که طی یک دوره 12 جلسه ای، دو بار در هفته و در ساعتی مشخص به گروه آزمایشی آزمودنیها، آموزش داده میشود تا آنها بتوانند با استفاده از این روش بر اضطراب امتحان غلبه کنند (برای مطالعه جزئیات بیشتر اجرایی و کاربردی به پیوست 2 مراجعه کنید).

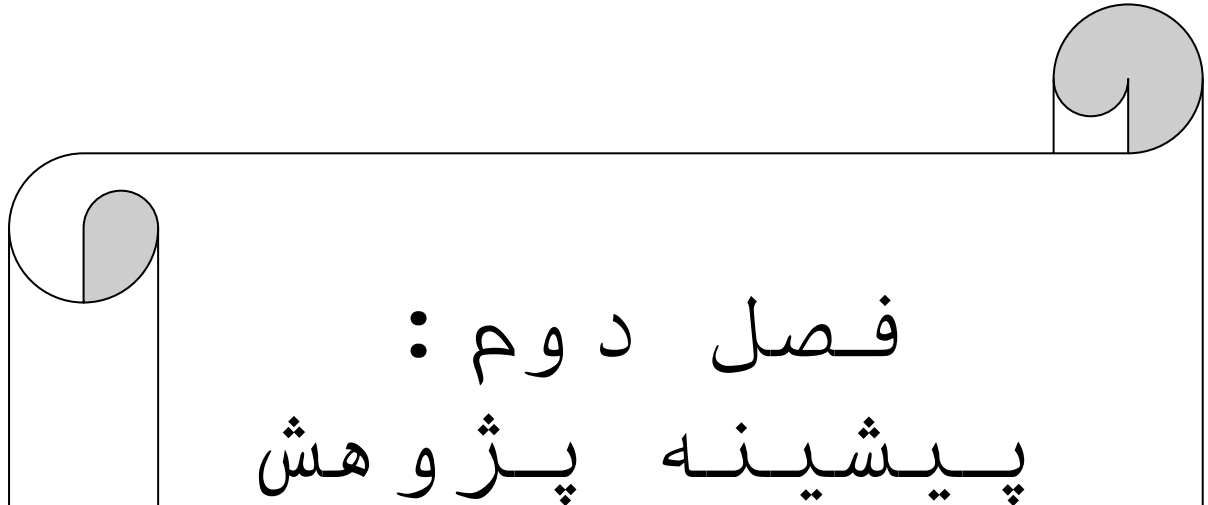
2-5-1: اضطراب امتحان:

- تعریف نظری: اضطراب امتحان به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی اشاره دارد که فرد را درباره تواناییهایش دچار تردید میکند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیتهایی مانند امتحان است (ساراسون، 1975؛ به نقل از خسروی، 1387).

- تعریف عملی: منظور از اضطراب امتحان در این پژوهش میزان امتیاز، نمره یا کمیتی است که دانش آموزان با توجه به پاسخهایشان به مقیاس پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون کسب میکنند و این نمره شاخص عددی برای اندازه گیری میزان اضطراب امتحان دانش آموزان میباشد. نمره ای که فرد در این مقیاس میگیرد بیانگر میزان و شدت اضطراب امتحان در وی است.

خلاصه فصل اول:

اضطراب امتحان امروزه یکی از معضلات آموزشی است که در بین دانش آموزان و دانشجویان شیوع پیدا کرده است و پژوهشهای متعددی را به خود اختصاص داده است. مسأله اصلی این پژوهش بررسی تأثیر روش این سازی در مقابل استرس بر کاهش اضطراب امتحان است. متغیر مستقل پژوهش، روشهای مداخله (درمان این سازی در مقابل استرس، دارونما، و عدم مداخله) و متغیر وابسته، اضطراب امتحان میباشد.



فصل دوم : پیشینه پژوهش

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

الف) گستره نظری موضوع پژوهش

1-2: تعریف و مفهوم شناسی اضطراب

یکی از گسترده ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر ، اضطراب و حوزه های وابسته به آن بوده است. نویسندگان ، قرن هفدهم را عصر روشن بینی، قرن هجدهم را عصر منطق، قرن نوزدهم را عصر پیشرفت، و قرن بیستم را عصر اضطراب نامیده اند. اما مسلم است که اضطراب عصر و زمان نمی شناسد و همیشه همراه بشر بوده است (سعید ، 1372) در اینجا تعاریف عمده ای که درباره اضطراب آورده شده اند را ارائه می دهیم:

هر کسی دچار اضطراب می شود و آن به تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است که اغلب، علایم دستگاه خودکار (اتونوم) نظیر سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی در قفسه سینه، و ناراحتی مختصر معده نیز با آن همراه است.

فرد مضطرب ممکن است احساس بی قراری هم بکند که نشانه اش این است که نمی تواند به مدت طولانی یک جا بنشیند یا بایستد. مجموعه علایمی که در حین اضطراب وجود دارد، اغلب در هر فرد به گونه ای متفاوت از دیگران است. اضطراب هشدار است که فرد را گوش به زنگ می کند¹، یعنی به فرد هشدار می دهد که خطری در راه است و باعث می شود که فرد بتواند برای مقابله با خطر، اقداماتی به عمل آورد (کاپلان²، سادوک³؛ ترجمه رضاعی، 1388). احساس ترس و اضطراب تا حد زیادی شبیه به یکدیگرند می توان بین آنها بر اساس زمانی که پدیدار می شوند تمایز قایل شد. ترس در موقعیتهایی محدود نظیر سوار قایق بودن، در میان گرد باد بودن رخ می دهد. هر کس می تواند با دور شدن از موقعیت، از ترس اجتناب ورزد. اما اضطراب حالتی پایدار است که فرد به آسانی نمی تواند از آن اجتناب کند برای مثال فردی ممکن است اضطراب درباره آینده یا اضطراب در مورد واکنش متقابل با دیگر افراد یا اضطراب شناور داشته باشد که با هیچ محرک مشخصی در ارتباط نباشد (کالات، ترجمه بیابانگرد و علی پور، 1374). بی شک یافتن تعریفی جامع و مانع برای اضطراب بسیار دشوار است. اتکینسون⁴ و هیلگارد⁵ اضطراب را این گونه تعریف می کنند «حالت نگرانی و دلشوره» که با ترس پیوند دارد. موضوع اضطراب (مانند خطری مبهم و با یک رویداد احتمالی ناگوار) معمولاً نامشخص و غیر اختصاصی تر از ترس (مانند یک حیوان وحشی) است (اتکینسون و هیلگارد؛ ترجمه براهنی و همکاران، 1384).

اضطراب متفاوت از ترس می باشد. به عنوان اولین تفاوت ترس و اضطراب باید گفت که ترس دارای یک محرک مشخص بیرونی است و در اضطراب ماهیت و موقعیت تهدید مبهم باقی می ماند. ولی این تفاوت برای تمایز آنها کافی نیست. در واقع ترس در ارتباط با رفتار همانند سازی بویژه جنگ و گریز

1-alerting signal

2-Kaplan

3-sadock

4-Atkinson

5-Hilgard

روی می دهد . هنگامی که تلاشهای همانند سازی با شکست مواجه گردد (مثلاً موقعیتهای غیر قابل پیش گیری) ترس به سوی اضطراب تغییر جهت می دهد. بنابراین ترس انگیزه ای اجتنابی است ولی اضطراب می تواند به عنوان ترس حل نشده و یا حالت هدایت نشده برانگیختگی در پی ادراک تهدید تعریف شود (میک پاور، تیم داگلیش، 2008). اضطراب را نگرانی به علت مشکل پیش بینی شده تعریف می کنند. در مقابل، ترس را به منزله واکنشی به خطر فوری تعریف می کنند. روان شناسان بر ویژگی «فوری» ترس در مقابل ویژگی «پیش بینی شده» اضطراب تأکید می کنند. ترس معمولاً درباره خطری است که اکنون در حال وقوع است، در حالیکه اضطراب معمولاً به خطری در زمان آینده مربوط می شود. هم اضطراب و هم ترس می توانند شامل برانگیختگی، یا فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیک باشد، اضطراب معمولاً شامل برانگیختگی ملایم است و ترس شامل برانگیختگی شدیدتر است. در انتهای سمت برانگیختگی پائین، شخصی که دچار اضطراب است ممکن است فقط ناآرامی و تنش فیزیولوژیایی را احساس کند؛ در انتهای مثل برانگیختگی بالا، کسی که دچار ترس است ممکن است به شدت عرق کند، تند تند نفس بکشد، و میل شدید به فرار کردن را احساس کند (دیوسیون و همکاران، ترجمه شمس پور، 1388). اضطراب به یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند تا از احساسهای جسمی همراه می گردد. بی قراری و میل برای حرکت نیز از علائم شایع آن است. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است، خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله با تهدید آماده می کند. ترس، علامت هشدار دهنده اضطراب با خصوصیات زیر تفکیک می شود: ترس، واکنش به ترس معلوم، خارجی، قطعی و از نظر منشأ بدون تعارض است. اضطراب، واکنش در مقابل خطری نامعلوم، درونی مبهم، و از نظر منشأ همراه با تعارض است، تفکیک بین ترس و اضطراب بطور اتفاقی صورت گرفت. مترجمین اولیه آثار فروید، کلمه *angst* آلمانی را که به معنی ترس است، اضطراب ترجمه کردند. فروید خود معمولاً این تفکیک را که اضطراب با موضوعی سرکوب شده و ناخودآگاه، و ترس با موضوعی معلوم و خارجی مربوط است نادیده گرفته است. به وضوح ترس نیز ممکن است به موضوعی ناخودآگاه، سرکوب شده و درونی مربوط باشد که به «شیء» در دنیای

خارج انتقال یافته است. بک¹ در بحث اضطراب، بر تمایز بین ترس و اضطراب تأکید کرده است. او انتظار آسیب رسیدن را ترس، و پاسخ نامطلوب هیجانی حاصل از آن را اضطراب نامیده است. بک معتقد است که اضطراب، نتیجه احساس خطر واقعی یا تجسمی است که در رابطه با خودمان یا سلامتی و صحت جسمی _ روانی آشنایان خود، یا اصول و قواعدی که برای ما ارزشمند هستند، احساس می کنیم. بنابراین، در اضطراب، احساس از دست دادن یا بی ارزشی، مربوط به آینده است (مایکل فری؛ ترجمه محمدی، 1384). بالاخره اینکه امکان بروز همزمان ترس و اضطراب در یک فرد وجود دارد (دادستان، 1384).

برخی اضطراب را از استرس نیز تفکیک می کنند. پیرلو² و هنری لو³ (1968) اعتقاد به نوعی رابطه تنگاتنگ بین استرس و اضطراب دارند و اضطراب را یکی از عوامل آنی و شایع استرس می دانند (به نقل از بیابانگرد، 1378). استرس واکنشی است که فرد نسبت به یک رویداد و یا یک موقعیت در گذشته آن را تجربه کرده در حالی که اضطراب نتیجه رویدادهای مبهم و نامشخص است که امکان دارد فرد در آینده با آنها مواجه شود. اضطراب جنبه انتظاری دارد در حالیکه استرس جنبه واکنشی دارد. به علاوه منبع استرس را معمولاً بر اساس تجارب فرد می توان شناخت (بیابانگرد، 1378).

در یک جمع بندی کلی، شاید بتوان اضطراب را به عنوان احساس رنج آوری که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شيء ای نامعین وابسته است، تعریف کرد. در واقع به جز در پاره ای از نظریه های رفتاری نگر، از اصطلاح اضطراب معمولاً معنایی وسیع تر از آنچه با تجربه های رنج آور فرد مرتبط است، استنباط می شود. به عبارت دیگر، اضطراب مستلزم مفهوم نایمی یا تهدیدی است که فرد، منبع آنرا به وضوح درک نمی کند (دادستان، 1384).

2-2: اختلالات اضطرابی

در کل می توان علایم اضطراب را به چهار گروه شناختی، عاطفی، رفتاری و فیزیولوژیکی تقسیم کرد. این عناصر چهارگانه از هم مستقل نیستند بلکه عملکرد آنها با کل ارگانیزم هماهنگ می باشد. عملکرد اصلی این علایم، بوجود

1- Beck.AT
2-Pierlou
3-Henrylou