

به نام خدا

**بررسی نقش میانجی گری اضطراب و استرس در رابطه حمایت اجتماعی
با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ایلام**

مؤلف :

سعید اسماعیلی مهرا

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



سرشناسه : اسماعیلی مهرا، سعید ، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور : بررسی نقش میانجی گری اضطراب و استرس در رابطه حمایت اجتماعی
با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ایلام/ مولف: سعید اسماعیلی مهرا
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۱۹ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۲۸۰-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : بررسی نقش میانجی گری اضطراب و استرس در رابطه حمایت اجتماعی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۳۷۶۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : بررسی نقش میانجی گری اضطراب و استرس در رابطه حمایت اجتماعی
با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ایلام
مولف : سعید اسماعیلی مهرا
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۵
چاپ : زیرجدا
قیمت : ۲۰۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۲۸۰-۶
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

فصل اول	۷
مقدمه	۷
اهمیت و ضرورت انجام پژوهش:	۱۰
فصل دوم: پیش درآمد	۱۳
مبانی نظری	۱۳
مفهوم اضطراب	۱۳
انواع اضطراب	۱۴
اضطراب طبیعی	۱۴
اضطراب حاد یا حالت اضطراب	۱۵
اضطراب مزمن یا صفت اضطراب	۱۶
اختلالات اضطرابی براساس DSM-۵	۱۶
اضطراب و علائم روانی-اجتماعی-ادراکی و جسمانی آن	۱۷
کارکردهای انطباقی اضطراب	۱۸
نظریه‌های مرتبط با اضطراب	۱۸
نظریه زیست شناختی	۱۸
نظریه روانکاوی	۱۹
نظریه رفتاری	۲۰
نظریه پدیدارشناختی و وجودی	۲۱
مفهوم استرس	۲۳
رویکردهای سه گانه به استرس	۲۴
منابع اصلی استرس	۲۵
سبک‌های مقابله با استرس	۲۷
تأثیرهای استرس	۲۸
نظریه‌های مرتبط با استرس	۲۹
نظریه روان تحلیل‌گری	۲۹
نظریه لازاروس و فولکمن	۲۹
مفهوم سلامت روان و ابعاد آن	۳۱
افسردگی	۳۲
افسردگی و شیوع آن در جهان و ایران	۳۳
نشانگان مرتبط با افسردگی	۳۴
نشانگان هیجانی و انگیزشی	۳۴
نشانگان شناختی	۳۵
نشانگان رفتاری	۳۵
فیزیولوژیک	۳۶

۳۶	تشخیص افسردگی بر مبنای DSM-۵
۳۷	انواع مختلف افسردگی
۳۹	تداوم نشانگان افسردگی
۳۹	نظریه‌های مرتبط با افسردگی
۳۹	نظریه‌های زیست شناختی
۴۰	دیدگاه روان‌پویشی
۴۰	دیدگاه رفتاری
۴۱	دیدگاه شناختی
۴۲	حمایت اجتماعی
۴۲	تعریف حمایت اجتماعی
۴۵	ابعاد حمایت اجتماعی
۴۷	انواع حمایت اجتماعی
۴۸	مهارت‌های اجتماعی
۴۹	تعریف مهارت‌های اجتماعی
۵۰	مهارت‌های اجتماعی در محیط‌های آموزشی
۵۱	نقص در مهارت‌های اجتماعی و ارتباط آن با مشکلات روانشناختی
۵۳	مهارت‌های اجتماعی و بهزیستی روانشناختی
۵۳	پیشینه پژوهش
۵۳	پیشینه داخلی پژوهش
۶۱	فصل سوم
۶۱	روش پژوهش
۶۱	پژوهش حاضر همبستگی از نوع تحلیل مسیر است
۶۱	جامعه آماری، شیوه نمونه‌گیری و حجم نمونه
۶۲	ابزار جمع‌آوری داده‌ها
۶۵	فصل چهارم
۶۵	یافته‌ها توصیفی
۶۵	متغیرهای جمعیت شناختی
۶۷	متغیرهای پژوهش
۶۷	بهزیستی روانشناختی
۶۹	حمایت اجتماعی
۷۰	اضطراب
۷۱	استرس
۷۱	یافته‌های استنباطی
۷۱	مدل اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش: تحلیل عاملی تاییدی
۷۱	بهزیستی روانشناختی
۷۵	حمایت اجتماعی

۷۸	اضطراب
۸۰	استرس
۸۲	آزمون نرمال: کلموگروف-اسمیروف
۸۳	تحلیل فرضیه های پژوهش
۸۸	فرضیه های فرعی
۹۹	فصل پنجم
۹۹	بحث و نتیجه گیری
۹۹	آزمون فرضیه ها
۱۰۲	محدودیت های پژوهش
۱۰۳	منابع

فصل اول

مقدمه

جوانان، سرمایه های اصلی هر کشوری هستند و ورود به دانشگاه، مقطعی بسیار حساس در زندگیشان میباشد؛ که غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و بین فردی آنها همراه است امروزه دانشجویان نقش مهمی در اداره آینده کشور به عهده دارند؛ اهمیت این نقش در این است که دانشجویان نه تنها بخش اصلی متخصصان زمینه های گوناگون هر کشوری را تشکیل میدهند؛ بلکه این گروه مدیران اصلی در آینده کشور و رهبران سایر اقشار جامعه در هدایت به سمت کمال و اهداف کشور می باشند(بخشی، ۱۴۰۱).

از سوی دیگر بخشی از دانشجویان در آینده عهده دار آموزش و پرورش نسلهای بعد از خود خواهند بود و از این طریق به طور غیرمستقیم در کمال نسله ای بعدی جامعه نیز دخالت دارند جامعه ای که به سلامت خود و نسل های آینده خود می اندیشد باید با بررسی و رفع عوامل زمینه ساز و ایجاد کننده مشکلات روحی و روانی و حفظ سلامت آینده سازانش در راه نیل به آرمان ها بیش از پیش گام بردارد. با توجه به اینکه جامعه دانشجویی کشور ما بخش قابل توجهی از جمعیت را تشکیل داده و هرساله نیز رو به افزایش است اهمیت سلامت دانشجویان بیش از پیش مشخص می شود.(کوهی و علیوندی وفا، ۱۴۰۱).

سلامت روانی یکی از ابعاد مهم سلامت دانشجویان کشور میباشد. از دیدگاه روانشناسی مثبت گرا؛ عدم وجود نشانه های بیماری های روانی، شاخص سلامتی نیست بلکه نشان دادن ویژگی های مثبت نشان دهنده ی سلامت بوده و هدف اصلی فرد در زندگی شکوفا سازی قابلیت های خود است به دنبال ظهور نظریه های جدید و جنبش روانشناسی مثبت که در سلامت روانی، بر وجود ویژگیهای مثبت و رشد توانایی های فردی تأکید داشتند؛ گروهی از روانشناسان به جای اصطلاح سلامتی روانی از بهزیستی روانشناختی استفاده کرده اند؛ زیرا معتقدند این واژه بهتر می تواند ابعاد مثبت را به ذهن متبادر کند نقش برجسته و منحصر به فرد دانشجویان به عنوان مدیران و سازندگان آینده ی هر جامعه ضرورت تأمین بهزیستی روانشناختی آنها و شناسایی و حذف عوامل منفی بر سلامت روانی آنها را ضروری می نماید. یکی از عواملی که تأثیر منفی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان دارد، استرس و اضطراب است. استرس تحصیلی از طریق

تشدید تجربه‌ی عواطف منفی، بهزیستی فرد را در جهات مختلف به مخاطره می‌اندازد دانشجویان عموماً در معرض استرسی هستند که بیشتر مربوط به جو دانشگاه است. آنها در این محیط با فرهنگ‌ها و عقاید گوناگون آشنا میشوند. همچنین محیط زندگی آنها از یک محیط کاملاً خصوصی و خانوادگی به یک محیط غیرشخصی و عمومی تبدیل می‌گردد که این عوامل به نوبه‌ی خود استرسزا است محققان دریافته‌اند که سطوح بالای استرس در دانشجویان میتواند به ناتوانی در یادگیری، مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی و مشکلات جدی در سلامت افراد منجر شود. دانشجویانی که استرس زیادی را تجربه می‌کنند اعتماد به نفس پائین‌تری دارند.

از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، سلامت روانی معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی تلقی شده و آن را در قالب اصطلاح « بهزیستی روان‌شناختی » مفهوم‌سازی کرده‌اند زیرا اعتقاد دارند این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می‌کند و از این منظر، سلامت یک مفهوم چند بعدی است که علاوه بر بیمار و ناتوان نبودن، احساس شادکامی و بهزیستی را نیز در بر می‌گیرد (لارسون^۱، ۱۹۹۱، به نقل از میکائیلی منیع، ۱۳۸۹). در این راستا، مدل‌هایی از جمله مدل شش عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف تدوین شدند که در تعریف سلامت روانی به جای تمرکز بر بیماری و ضعف بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد تمرکز دارد. این مدل که از مهم‌ترین مدل‌های حوزه بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود، بهزیستی روان‌شناختی را فرایند رشد همه‌جانبه‌ای می‌داند که در طول عمر گسترده شده است. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (سیفی قوزلو و همکاران، ۱۴۰۱).

هر انسانی در مقاطع مختلف زندگی خود ممکن است دچار افسردگی شود این بیماری سلامت جسمانی، احساسی، رفتار و سلامت انسان‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد. علائمی همچون غم و اندوه، احساس بی‌ارزشی، دشواری در تمرکز، عدم توانایی در اندیشیدن، احساس گناه، احساس شکست و نشانه‌های خطرناک دیگر در انسان‌ها و به‌طور اعم و افسردگی در بین دانشجویان به‌طور خاص تحقیقات زیادی انجام شده است آمار به دست آمده از برخی تحقیقات در جوامع دانشجویی ایران نشان از آن دارد که نسبت دانشجویان افسرده در برخی از گروه‌ها بیش از ۶۰ درصد می‌باشد. این اختلال منجر به آسیب‌های اجتماعی، تحصیلی و عملکردی بسیاری در دانشجویان

^۱ - Larson

می شود. (کریگر، برگر، گروس، هالتفورت، ۲۰۱۶ به نقل از محقق و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین اضطراب یک احساس ناخوشایند و اغلب مبهم دلوپسی است که با علایمی همچون درد قفسه سینه، تپش قلب، سردرد، تعریق، ناراحتی معده و بی قراری همراه است (تقوی و همکاران، ۱۳۹۸). نتایج تحقیقات نشان دهنده آن است که افراد دارای اختلالات اضطرابی باورهای فراشناختی مختل تری نسبت به گروه های غیر بالینی دارند. کارترایت و همکاران به نقل از (ابوالقاسمی و کیامرثی، ۱۳۹۷). فراشناخت شناخت درمورد شناخت خود فرد یادانش فراشناختی است که مستلزم ارزیابی نظارت یا کنترل شناخت است. فلاول و زوهر به نقل از (گنجی، ۱۳۹۸، صفحه ۱۰۵). برای بسیاری ازمانا راحتی هیجانی موقت و زودگذر است به دلیل اینکه مایاد گرفته ایم به شیوه های انعطاف پذیر با انگاره های ذهنمان یعنی (افکار و باورها) کنار بیاییم. رویکرد فراشناختی بر این اصل استوار است که افراد به سبب فراشناخت واره هایی که دارند دچار آشفتگی هیجانی می شوند. فراشناخت واره ها باعث می شوند که افراد بایک سری الگوهای خاص به تجارب درونی خود واکنش نشان دهند. این واکنش ها باعث ادامه دار شدن هیجان های در در سر ساز و پابرجایی انگاره های منفی می شوند در واقع این الگوهای خاص رامی توان سندرم شناختی_ توجهی نامید؛ مانند نگرانی، اندیشناکی، توجه انعطاف نا پذیر و راهبردهای رفتارهای مقابله ای خود تنظیمی ناسازگارانه. (لپهی و همکاران، ۱۳۹۷). اغلب نظریه پردازان بین دوجنبه از فراشناخت یعنی باورهای فراشناختی و نظارت فراشناختی تمایز قائل شده اند:

حمایت اجتماعی ادراک شده ترکیبی از سه عنصر عاطفه، تصدیق و یاری است. عاطفه یعنی ابراز عشق و محبت، تصدیق یعنی آگاهی از رفتار و بازخوردهای مناسب و یاری یعنی مساعدت مستقیم مانند مساعدت مالی و یاری دادن در انجام کارها است. یکی از ویژگی های افراد نسبتاً مقاوم در برابر رویدادهای تنش زا، برخورداری از حمایت اجتماعی است. سیستم های حمایت اجتماعی می توانند اثرات منفی تنش بر وضعیت بهداشت و سلامت روان را تعدیل نمایند (بیرامی و موحدی و موحدی و عزیزی و محمدزادگان، ۱۳۹۳).

ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۴) بیان کرده اند که متغیرهایی مانند حمایت اجتماعی می توانند بر سلامت روان تاثیر بگذارند.

تحقیقات بسیاری از جمله مرادی و چراغی (۱۳۹۴)، قائدی و یعقوبی (۱۳۸۷) حاکی از آن است که برخورداری از حمایت اجتماعی مطلوب، فرد را به بهزیستی جسمانی و روان شناختی هدایت می کند. در تحقیق دیگری نیز، محققان به اثرات مستقیم و غیر مستقیم حمایت اجتماعی

بر بهزیستی روان‌شناختی زنان شاغل پی برده‌اند (مرادی و شیخ‌الاسلامی و احمدزاده و چراغی، ۱۳۹۳). ایجاد و ارتقاء توانایی‌های انسان در دنیای امروز که دنیای سازمان‌ها و گرداننده اصلی آن، انسانها می‌باشند، مستلزم فراهم آوردن محیطی است که فراگیران و از جمله دانشجویان از طریق فن‌آوری‌ها، ویژگی‌ها و راهکارهای مناسب بتوانند بر جامعه اثرگذار باشند، فضای مساعد برای همکاری و مشارکت آنها فراهم شود، سلامت روانی و جسمی‌شان تأمین گردد، سطح رفاه عمومی آنان افزایش یابد و در جهت استعلا و ارتقاء استعدادها و توانمندی‌های خود گام بردارند و آرامش و نشاط برای آنها مهیا شود. از این رو این پژوهش به دنبال بررسی نقش میانجی‌گری اضطراب و استرس در رابطه حمایت اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ایلام در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می‌باشد.

اهمیت و ضرورت انجام پژوهش:

امروزه، بهزیستی روان‌شناختی افراد همواره در محیط‌های شغلی و علمی مورد توجه روان‌شناسان بوده است و هم‌چنین به دلیل تغییرات مهمی که فرسودگی شغلی قادر است بر کیفیت زندگی شخصی، خانوادگی و سلامت عمومی و حرفه‌ای بر جای بگذارد، به صورت یک مسأله جدی مد نظر قرار گرفته است (گرونهوک^۱، ۲۰۰۰ به نقل از شعبانی‌بهار و کونانی، ۱۳۹۱). بخصوص اگر در جامعه‌ای مسئولیت‌های محیط خانوادگی زنان یکی پس از دیگری جای خود را به مسئولیت در صحنه‌های کار بدهند و زنان دچار چندگانگی نقش باشند بیشتر در معرض فرسودگی شغلی قرار می‌گیرند (قاسمی و فصیح‌رامندی، ۱۴۰۱).

طبق مطالعات انجام شده شیوع افسردگی یانشانگان آن در بین دانشجویان ۵۱ درصد بوده است (کبد، انبیس و انیدو^۲، ۲۰۱۹ به نقل از سواری و همکاران، ۱۳۹۸). نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان دهنده‌ی شیوع بسیار زیاد نشانه‌ها و علائم افسردگی در بین جوامع مختلف است. به عنوان مثال حدود ۷۸ درصد دانشجویان از بعضی نشانه‌های افسردگی رنج می‌برند و از این بین ۴۶ درصد از دانشجویان علائم شدیدی از خودنشان داده‌اند طوری که نیازمند کمک‌های تخصصی می‌باشند. (جافری، ۱۳۹۷). توجه به وضعیت سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و فرهنگی در هر جامعه و فراهم آوردن زمینه لازم برای تحقق یک زندگی پویا و سالم، ضامن سلامتی آن جامعه برای سال‌های

^۱ - Gronhuk

^۲ Vanido

آینده می باشد. برای دستیابی به چنین هدف ارزشمندی از بروز اختلالات عاطفی، اضطرابی و افسردگی امری ضروری می باشد (افشاری، ۱۳۹۱). ازسویی امروزه استرس در تمام کشورها و جوامع مختلف به صورت اپیدمی درآمده است. طوری که نتایج تحقیقات نشان از آن دارد که دوسوم مراجعین مطب پزشکان را افراد دارای بیماری های مرتبط با استرس تشکیل می دهند. (زارع، ۱۳۹۵). همچنین پژوهش ها نشان میدهد که استرس در دوران زندگی دانشجویی می تواند منجر به پیامدهای منفی متفاوتی از قبیل بیماری های جسمی، اختلالات روانی یا احساس فرسودگی در دانشجویان گردد. (سعیدبشیریان ۱۳۹۴، صفحه ۵۷ تا ۶۴). لذا مطالعه حاضر با هدف پیش بینی عوامل استرس زاسعی در کاهش استرس در دانشجویان دارد.

دانستن تجربیات هیجانی و فراشناختی دانشجویان از آنجا که این تجربیات می تواند هم اثرات منفی و زیانبار و هم تاثیرات مثبت و مفید در عملکرد و موفقیت های تحصیلی داشته باشد همواره از نگرانی محققان و مشاوران بوده است. در صورتی که نقش هریک از متغیرهای شناختی (باورهای شناختی) و یاسبک های تنظیم هیجان واضح گردد می توان با برنامه ریزی و کنترل این متغیرها سطح اضطراب، استرس و افسردگی را در دانشجویان مدیریت نمود. براین اساس یافته های پژوهش حاضر می تواند دارای تلویحات کاربردی در مداخله های آموزشی مشاوره ای و درمانی مرتبط با اضطراب، استرس و افسردگی دانشجویان با محوریت باورهای فراشناختی و سبک های تنظیم هیجان باشد.

با توجه به اهمیت بهزیستی روان شناختی دانشجویان و عوامل مرتبط با اضطراب و استرس در رابطه حمایت اجتماعی، در تحقیق حاضر این متغیرها مورد توجه واقع شدند.

اضطراب:

اضطراب، احساس وحشت از نزدیک شدن خطر است، و حاصل سرباز کردن احساسات سرکوب شده، خاطرات، خواسته ها و تجارب در سطح آگاهی است. (به نقل از هنرور، ۱۳۹۵).

استرس:

استرس به عنوان واکنشی برای سازش با عامل یا شرایطی که فشار روانی یا فیزیکی بر فرد وارد می نماید، تعریف شده است. در این وضعیت، فرد تحت تاثیر محرک های بیرونی استرس را از وضعیت عادی خارج می گردد و ناخودآگاه برای برای تطبیق خود با محرک های یاد شده تلاش می کند. واکنش های برآمده از این تلاش به صورت استرس نمایان می شوند. استرس با علائم و نشانه

های فیزیولوژیک، روانی و رفتاری مانند احساس تپش قلب، عصبانیت و بی خوابی همراه است. (زارع، ۱۳۹۶).

حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی بر ارزیابی شناختی فرد از محیطش و سطح اطمینان فرد به این که در صورت لزوم کمک و حمایت در دسترس خواهد بود، متمرکز می باشد. (کاکا برایی و همکاران، ۱۳۹۱).

بهزیستی روان شناختی:

بهزیستی روان شناختی، به معنای تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه واقعی فرد می باشد. در این دیدگاه، بهزیستی به معنای تلاش برای استعلاء و ارتقاء است که در تحقق استعدادها و توانایی های فرد متجلی می شود (مرادی و چراغی، ۱۳۹۴).

تعاریف عملیاتی:

حمایت اجتماعی :

در این پژوهش منظور از حمایت اجتماعی ادراک شده نمره ای است که آزمودنی از مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده (MSPSS) زیمت ۱ و همکاران (۱۹۸۸) کسب نمود.

بهزیستی روان شناختی:

در این پژوهش منظور از بهزیستی روان شناختی، نمره ای است که آزمودنی از پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹) - (RSPWB-۱۸) بدست آورد.

اضطراب:

نمره ای که آزمودنی از پرسشنامه ی سنجش اضطراب (DASS) لایبوند کسب می کند، این پرسشنامه ۲۱ سوالی است و از ۳ زیرمقیاس تشکیل شده است، که زیرمقیاس اضطراب شامل ۷ ماده می باشد.

استرس:

نمره ای که آزمودنی از پرسشنامه ی سنجش استرس (DASS) لایبوند کسب می کند، این پرسشنامه ۲۱ سوالی است و از ۳ زیرمقیاس تشکیل شده است، که زیرمقیاس استرس شامل ۷ ماده می باشد

فصل دوم

پیش درآمد

این فصل شامل دو بخش پیشینه نظری و پیشینه پژوهشی است. در بخش اول به پیشینه نظری متغیرهای پژوهش یعنی اضطراب، استرس، افسردگی، حمایت اجتماعی و بهزیستی روانشناختی پرداخته می‌شود و در این زمینه تعاریف، عوامل مؤثر، نظریات در خصوص این سازه‌ها بیان می‌گردد. و در بخش دوم به پیشینه پژوهشی در داخل و خارج از کشور هم راستا با سازه‌های پژوهشی پرداخته می‌شود.

مبانی نظری

مفهوم اضطراب

کلمه اضطراب که از کلمه لاتین (Anxiety) می‌آید به معنی ناآرامی می‌باشد، و به حساسیت‌های جسمانی و روانی که در پاسخ به تهدید -اعم از تهدید حقیقی یا خیالی- به وسیله ارگانیزم ابراز و ایجاد می‌شود، اشاره می‌کند. همچنین، امکان دارد اضطراب در پاسخ به آنچه که اعتماد به نفس را تهدید می‌کند و یا از پیدایش موقعیتی که شخص در آن وضعیت از انجام کاری که از توانایی او خارج است، احساس فشار می‌کند، به وجود بیاید (آزاد، ۱۳۹۷).

در واقع همه انسان‌ها اضطراب را تجربه می‌کنند. اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که اغلب با نشانه‌های دستگاه اتونوم همراه است. مثل تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد، ناراحتی مختصر معده و بیقراری که باناتوانی برای نشستن یا ایستادن مشخص می‌شود (سادوک، سادوک و روئیز، ۲۰۱۵، ترجمه رضاعی، ۱۳۹۸).

۱-۲- تعاریف اضطراب

تابحال تعاریف متعددی برای اضطراب بیان شده است که در زیر به بعضی از آن‌ها اشاره می‌شود (دادستان، ۱۳۹۵): الف) اضطراب، عموماً یک انتظار کلافه کننده و ستوه آور است. به منزله چیزی است که امکان دارد در تنشی گسترده و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس

^۱ Zadouk,Zadouk&Ruiz

و تجربه کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب‌آور» (تهدید مستقیم یا غیرمستقیم مرگ، حادثه وحشتناک شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد.

ب) اضطراب عبارت است از واکنش فرد در مقابل یک موقعیت ضربه‌آمیز، یعنی موقعیتی که تخت تأثیر بالا گرفتن تحریکات اعم از بیرونی یا درونی ایجاد شده مهار کردن آنها از توانایی فرد خارج است

ج) ناراحتی روانی وهمینطور، حالتی ناخوشایند که بر اثر ترسی مبهم و احساس نالایمی و تیره روزی قریب‌الوقوع در فرد آرامی به وجود می‌آید.

د) در غالب رفتار نگری تجربی، اضطراب به منزله یک کشاننده ثانوی است که پاسخی اجتنابی را در بر می‌گیرد. مثلاً در حضور یک محرک غیرشرطی (معمولاً یک شوک یا تکان)، رفتارهایی از حیوان سر می‌زند که در حکم نشانه‌های محرز اضطراب به حساب می‌آیند.

ه) اضطراب به منزله حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی‌معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم (دادستان، ۱۳۹۵).

انواع اضطراب

اضطراب طبیعی

اضطراب در معنی لغوی یعنی: «پیش‌ان شدن، جنبیدن، لرزیدن، آشفتگی، بی‌تابی، ناآرامی». یافتن یک تعریف جامع برای اضطراب مثل خیلی از حالات عاطفی کارسخت و مشکلی است و هر یک از متخصصان تعریف خاصی را ارائه نموده اند. پروفیسور راس^۱ دلیل «دشوار بودن توصیف حالات عاطفی» را اینطور بیان می‌دارد: "به طور معمول شیوه یادگیری لغات در دوران کودکی یک تجربه درونی است که به طور اتفاقی رخ می‌دهد و از این طریق فرد برای رویدادها، برچسب‌های مقتضی و مناسبی را پیدا می‌کند. به این ترتیب یک گنجینه از لغات مختلف را برای بیان احساساتش فراهم می‌کند. لذا تعجبی ندارد که افراد برای بروز عکس‌العمل‌های خود در موقعیت‌های یکسان، اصطلاحات گوناگونی را به کار ببرند." همین شیوه تعریف هیجانات را به شکلی که مورد قبول همه‌ی اندیشمندان باشد مشکل می‌سازد. اضطراب در واقع به منزله‌ی احساس رنج‌آوری است یا به یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی و یا به انتظار یک خطر قریب‌الوقوع

^۱ Ross

که منبع آن مشخص نیست وابسته است. حالت اضطراب توسط اسپیلبرگر به عنوان یک هیجانی گذرا تعریف شده است و رگیه‌ی اضطراب اشاره دارد به تفاوت‌های فردی نسبتاً پایدار در آمادگی به اضطراب (لیپی، هولند و مک‌گی ۱، ۲۰۱۰ ترجمه اکبری و چینی فرشان، ۱۳۹۷).

تعارض بین فرایندهای گوناگون شخصیت به طور معمول باعث ایجاد نوعی عذاب روانی می‌شود که فروید آن را «اضطراب» نامید. اضطراب می‌تواند هوشیار یا ناهوشیار باشد و وجود آن همیشه نشان دهنده‌ی آن است که تعارض ایجاد شده است. زمانی که تعارض باعث می‌شود که فرد احساس درماندگی کند و اینکه قادر به کنار آمدن نیست، اضطراب ایجاد می‌شود. در واقع همه انسان‌ها اضطراب را تجربه می‌کنند. احساس اضطراب دو مؤلفه دارد:

۱- آگاه شدن فرد از تغییرات جسمی خود (مثل تپش قلب و تعریق)

۲- آگاه شدن از اینکه عصبی شده است یا ترسیده است (هالچین و ویتبورن ۲، ۲۰۱۴، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۸).

احساس شرم نیز ممکن است به اضطراب دامن بزند (دیگران متوجه می‌شوند که من ترسیده‌ام) خیلی‌ها وقتی می‌فهمند که دیگران پی به اضطراب آن‌ها نبرده‌اند یا شدت آن را نیافته‌اند، متعجب می‌شوند. علاوه بر آثار حرکتی و احشایی اضطراب تأثیر آن بر تفکر، ادراک و یادگیری نباید از نظر دور بماند. اضطراب پیدایش دگرگونی ادراک را نه تنها در ارتباط با زمان و مکان، بلکه افراد و معانی حوادث، تسهیل می‌کند. این دگرگونی‌ها با کاهش سطح تمرکز، وپایین آوردن فراخوانی خاطرات و ایجاد اختلال در توانایی ربط دادن یک عبارت با عبارتی دیگر (تداعی) در یادگیری ایجاد تداخل می‌کند (فولادی، ۱۳۹۱).

اضطراب حاد یا حالت اضطراب

این اضطراب ممکن است چندین بار در روز یا گاه و بیگاه بروز کند، مدت آن‌ها محدود و آغاز و پایان‌شان ناگهانی است. کودکان نیز مانند بزرگسالان می‌توانند به بحران‌های اضطرابی حاد دچار شوند. در اکثر مواقع، این واکنش‌ها در برابر رویدادی قریب الوقوع یا موقعیتی خاص (مانند مرگ یکی از نزدیکان، مشکلات تحصیلی و یا شغلی) و در زمینه اضطرابی مزمنی بروز می‌کنند. در واقع، اضطراب حاد به نشانه‌ی یک ترس کم و بیش هشیار از رها شدن یا از دست دادن محبت

^۱ Leahy, Holland & McGain

^۲ Halgin & Whitbourne