**دانشگاه آزاد اسلامي**

**واحد ابهر**

موضوع :

«بررسي تفاوت هاي جنسي در اضطراب اجتماعي نوجوانان»

**استاد راهنما :**

**جناب آقاي استاد محمود اعظمي**

**گردآورنده :**

**شادي گلشاهيان**

فهرست مطالب

**عنوان صفحه**

**فصل اول :**

مقدمه 2

بيان مسئله 4

هدف از تحقيق و اهميت مساله 11

فرضيه تحقيق 13

متغيرهاي پژوهش 13

**فصل دوم : ادبيات پيشينه در تحقيق**

اضطراب و فشار رواني 17

اجزاي اضطراب 18

انواع اضطراب 21

اندازه‌گيري اضطراب 24

اضطراب امتحان 25

رويكردهاي درماني اضطراب (رفتار درماني ، درمان شناختي - رفتاري) 29

بحران اضطراب در نوجواني 31

ديدگاههاي نظري دربارة روانشناختي اضطراب 32

نظريه‌هاي اضطراب 45

كنار آمدن با اضطراب 49

مكانيسم‌هاي دفاعي 51

اضطراب طبيعي و اضطراب بيمارگونه 53

اضطراب و يادگيري 57

علتهاي رايج اضطراب 59

آشوب و اضطراب نوجواني (Adolescent Turmoil) 61

نظريه‌هاي روانكاوي ، رفتار ، وجودي و زيست شناختي درباره اضطراب اجتماعي 62

**عنوان صفحه**

**فصل سوم : طرح تحقيق**

جامعه مورد تحقيق 68

روش نمونه‌گيري 68

ابزار تحقيق 68

روش نمره‌گذاري 69

**فصل چهارم :**

ارائه داده ها 71

محاسبات آماري 73

**فصل پنجم :**

خلاصه ونتيجه‌گيري 77

محدوديتها و پيشنهادات تحقيقي 77

فهرست منابع 79

پيوست 81

# مقدمه

فصل اول

اضطراب اجتماعي اضطرابي است كه خصوصاً هنگام برخوردهاي اجتماعي متقابل افراد با يكديگر بوجود مي‌آيد افرادي كه از اضطراب اجتماعي رنج مي‌برند با افزايش مسائل رواني، ناتواني در تمركز حواس و حالتهاي عصبي روبرو هستند . اشخاص دچار اضطراب اجتماعي به منبع ناراحتي خود كه برخوردهاي اجتماعي است كه اكنون يا بزودي با آن مواجه خواهند شد آگاه هستند.

اگر چه هر كسي گاهي حداقل كمي از مصاحبه‌اي كه قرار است در آن شركت كند دچار حالت عصبي مي‌شود. در واقع يعني هر يك از ما در اضطراب اجتماعي قرار مي‌گيريم ، اضطراب اجتماعي مانند خيلي از مسائلي است كه روانشناسان و محققين ارتباطات در آن به تحقيق مشغول هستند.

اسامي كه به اين نظريه‌ها داده مي‌شود عبارتند از :

خجالتي بودن، اضطراب زماني ، اضطراب ارتباطي، كم‌گويي، وحشت در اثر ظهور در مقابل ديگران.

اگر چه برخي از روانشناسان بين اضطراب اجتماعي و نظريه‌هاي فوق تفاوتي قايل هستند. اما بيشتر محققين امروزه اصطلاح اضطراب اجتماعي را با خجالت‌زدگي هم معني بكار مي‌برند. نظريه‌هاي اضطراب زماني، وحشت در اثر ظهور در مقابل ديگران اغلب به عنوان نمونه هاي خاص براي نظريه اضطراب اجتماعي عنوان مي‌شود. علاوه بر اين بررسيهاي آماري نشان مي‌دهد بين اضطراب اجتماعي و خجالت‌زدگي و ديگر نظريه‌ها ارتباط همبستگي وجود دارد. بنابراين ما اصطلاح اضطراب اجتماعي و خجالت‌زدگي را مي‌توانيم در اين مقاله بجاي همديگربكار ببريم.

به هر حال بايد توجه داشت كه اضطراب اجتماعي را نبايد با درونگرايي همانند دانست. در حاليكه درونگراها اغلب بجاي حضور در اجتماع با خودشان تنها هستند. بيشتر اشخاصي كه دچار اضطراب اجتماعي هستند از خجالت‌زدگي متنفر‌اند.

تقريباً دو سوم اين اشخاص در يك تحقيق ، خجالتي بودن خود را يك مشكل واقعي بيان نمودند و يك چهارم اين افراد تمايل خود را براي يافتن راه‌حل اين مشكل بيان نمودند.

# بيان مسئله(موضوع تحقيق)

# » ويژگيهاي اشخاص مبتلا به اضطرابهاي اجتماعي«

اشخاصي كه از اضطرابهاي اجتماعي رنج مي‌برند در موقعيتهاي اجتماعي كه قرار مي‌گيرند دچار مشكل مي‌شوند. اين اشخاص مي‌گويند هنگاميكه مجبور به گفتگو با ديگران هستند دچار حالت عصبي و احساس نامطلوبي مي‌شوند.(CHEEK , BUSS1981)

آنان به نظر ديگران نسبت به خودشان توجه دارند. آنان وقتي كه با افراد جديد آشنا مي‌شوند و يا مجبور هستند در مقابل حضار صحبت كنند خيلي خجالتي مي‌شوند. اغلب اين افراد فكر مي‌كنند ممكن است كارشان اشتباه باشد و يا احمقانه بنظر آيد. اشخاص خجالتي اغلب دچار لكنت زبان مي‌شوند ، درگفتار دچار اشتباه مي‌شوند ، علائم عصبي در ظاهرشان ديده مي‌شود ، مانند عرق ريختن و لرزش بدن. اين احساسات فقط در ذهن اشخاص اضطراب اجتماعي نيست.

اشخاصي كه با افراد خجالتي ارتباط برقرار مي‌كنند آنان را افراد عصبي و بازداشته شده از احساسات و نيز غيردوستانه مي‌دانند. (CHEEK , BUSS 1981) اشخاص خجالتي احتمالاً در موقعيتهاي اجتماعي نسبت به بيشتر مردم در آنچه كه مي‌گويند يا انجام مي‌دهند دچار خجالت و دست‌پاچگي مي‌شوند و احتمالاً به همين علت است كه اشخاص خجالتي نسبت به اشخاص غير خجالتي بيشتر دچار سرخي صورت در اثر خجالت مي‌‌شوند.

اشخاص مضطرب اجتماعي گاهي به اين فكر مي‌كنند كه چگونه مي‌توانند ارتباط برقرار كنند و منظور خودشان را به ديگران انتقال دهند. اشخاص خجالتي مي‌گويند كه گاهي دچار حالت عصبي و خجالتي هستند كه نمي‌توانند فكر كنند تا چيزي براي گفتن پيدا كنند آنان ممكن است گفتگو را به سكوت بكشانند كه اين امر براي آنان خيلي ناراحت كننده مي‌باشد(PILKONIS 1877) افراد مضطرب اجتماعي قبل از صحبت كردن و يا بعد از صحبت كردن در مقابل حضار دچار بالاترين سطح اضطراب مي‌شوند.

اين اشخاص بسختي سخن فردي كه قبل يا بعد از آنان گفتگو كرده است را بخاطر مي‌آورند . اضطراب مانع شركت‌دادن آنان و بخاطر آوردن سخنان ديگران مي‌شود. چنانچه اخيراً ديده شده افراد خجالتي درونگرا نيستند. برعكس آنان مايل هستند دوستان بسياري را داشته باشند . خصوصاً افراد خجالتي بيان مي‌كنند كه هنگام نياز به كمك مردم دوست دارند افراد بيشتري به آنان كمك كنند.(ZIMBARARDO 1997) خجالتي بودن آنان مانع مي‌شود تا دوستان بيشتري داشته باشند و هنگام كمك نيز مانع درخواست آنان از دوستانشان ميشود. مطالعه ديگري نشان داده است كه دانش‌آموزان خجالتي تمايل كمتري براي گفتگو با مشاورين مشاغل از خودشان نشان مي‌دهند.

در يك تحقيق ديگر محققين خواستار انجام كاري شدند كه بدون كمك ديگران انجام آن ميسر نبود.

**(DEPAULT , DULL , GREENBEG , SWAIM)** اشخاص مضطرب اجتماعي در اين كار كمتر از ديگران تمايل به درخواست كمك از خود نشان مي‌دهند ، اين عدم درخواست همكاري ريشه در ترس اشخاص مضطرب اجتماعي دارد كه ديگران نيز تمايلي به پاسخ كمك آنان ندارند. نه فقط افراد مضطرب اجتماعي در مورد اينكه ديگران نظر خوبي نسبت به آنان نخواهند داشت ترس دارند ، بلكه برداشت ديگران را از خود بطور منفي تعبير مي‌كنند، اين موضوع در يك تحقيق از دانشجويان كالج خواسته شده بود كه بر روي يك سري از تكاليف كار كنند. سپس از آنان سئوال شده كه تصور مي‌كنيد دانشجويان ديگر در مورد شما چه برداشتي داشته باشند. دانشجويان مضطرب اجتماعي احساس مي‌كردند كه در انجام كارها نسبت به دانشجويان غيرمضطرب كمتر شايستگي داشتند.

در آزمايش ديگري كه **( POZE , CARVER , WELLENS 1991)** بصورت ارتباط دوطرفه بوسيله تلويزيون صورت گرفت ، همه افراد يك برنامه از پيش ضبط شده را تماشا كردند. در اين حالت همه نوعي ارتباط را برداشت كردند. مضطرب اجتماعي- در شكل حالتهاي صورت – از خود تمايل بيشتري براي تعبير حالتهاي صورت نشان ميداد. خلاصه اينكه اشخاصي كه دچار اضطراب اجتماعي بالايي هستند انتظار دارند برخورد اجتماعي ضعيفي داشته باشند و بدنبال دليلي هستند كه افراد ديگر آنان را مورد تأييد قرار نمي‌دهند. و اين حالت بدبينانه با برخوردهاي اجتماعي احتمالاً‌ موجب بروز مشكلاتي خواهد شد. اشخاص ديگر مايل نيستند افراد خجالتي اطمينان خود را از دست بدهند كه دچار يك عدم پذيرش اجتماعي و موجب ترس آنان شود بعلاوه بدليل اينكه آنان تصور مي‌كنند كه ديگران نسبت به آنان متنفر هستند ارتباط گفتاري خود را قطع مي‌كنند و در اجتماعات آنان شركت نمي‌كنند. در نتيجه ممكن است غنچه ايجاد ارتباط متقابل و دوستي نهايي آنان قبل از اينكه شكوفه بزند در اثر سرمازدگي از بين برود.

# » توضيح اضطراب اجتماعي«

 چرا اشخاص خجالتي در شرايط خاص موقعيتهاي اجتماعي دچار اضطراب زيادي ميشوند؟ آنان از چه چيزي مي‌ترسند؟

بيشتر محققين معتقدند كه سنجش درك ديگران علت اصلي اضطراب اجتماعي است. بعبارت ديگر، اشخاص مضطرب اجتماعي از آنچه كه ديگران دربارة آنان فكر مي‌كنند ترس دارند. مخصوصاً آنان از سنجش منفي ديگران مي‌ترسند، اشخاص مضطرب اجتماعي نگران اين هستند كه اشخاصي كه با آنان گفتگو مي‌كنند ممكن است آنان را احمق، خسته كننده و يا بي‌تجربه تصور كنند. برخي از موقعيتهاي اجتماعي موجب تحريك اضطراب آنان ميشود.

**موقعيتهاي از قبيل:**

فكر كردن در مورد قرار ملاقات مردم براي اولين بار ممكن است براي فردي كه دچار اضطراب اجتماعي شديدي است مانند يك كابوس ترسناك باشد.

سنجش درك ديگران موجب ميشود تا اشخاص مضطرب اجتماعي ترس خود از اينكه ديگران در مورد آنان چه تصوري دارند را كاهش دهد. اغلب اين اشخاص در حضور يافتن در مجامع اجتماعي پرهيز مي‌كنند. آنان از مهمانيهايي كه در آن اشخاص را نمي‌شناسند گريزان هستند. از ملاقات با افرادي كه آنان را نمي‌شناسند پرهيز مي‌كنند. ترجيح مي‌دهند امتحان كتبي بدهند تا در مقابل ديگران امتحان شفاهي بدهند.

اشخاص خجالتي هنگاميكه نتوانند از وضعيتي كه قرار گرفته‌اند خارج شوند ميتوانند مقدار برخوردهاي خود را كاهش دهند. يك روش براي اين كار اين است كه از تماس چشمهاي خود با ديگران پرهيز كنند. ايجاد برقراري تماس چشم با ديگران تمايل و آمادگي گفتگو كردن با ديگران را نشان ميدهد. با عدم انجام اين كار اشخاص خجالتي به ديگران مي‌گويند كه ترجيح مي‌دهند ارتباط و برخورد اجتماعي نداشته باشند. در اين حالت اشخاص مضطرب ارزيابي ديگران را نسبت به خود محدود مي‌كنند.

اگر تلاش در جهت پرهيز از موقعيتهاي اجتماعي با شكست مواجه شد ، اشخاص خجالتي بايد گفتگوهاي خود را با ديگران بطور كوتاه انجام دهند. در يك آزمايشي از اشخاص خواسته شده بود تا در مورد خودشان به مصاحبه كننده چهار خاطره تعريف كنند.

**(DEPAULO , EPSTEIN , LEMAY , 1990)** برخي از اين اشخاص تصور مي‌كردند كه مصاحبه كننده مي‌خواهد با شنيدن ، اين خاطرات را ارزيابي كند. در حاليكه اشخاص ديگر تصور مي‌كردند با گفتن خاطرات خود مي‌توانند بدنبال كارشان بروند. اشخاص مضطرب اجتماعي كه تصور مي‌كردند مورد ارزيابي قرار خواهند گرفت خاطرات خود را بطور مختصري بيان كرده و در مورد شخصيت خود كمتر از افراد ديگر صحبت كردند. ظاهراً افراد خجالتي نگران بوجود آمدن اثر نامطلوب در ذهن مصاحبه كننده بودند.

در آزمايش ديگري از اشخاص خواسته شده بود تا در يك آشنايي پنج دقيقه‌اي با فردي كه قبلاً با او ملاقات كرده بودند گفتگو كنند.
**(EARY , KINGHT , JOHNSON 1987)** وقتي محقيقن نوارهاي ضبط شده را بررسي نمودند متوجه شدند كه اشخاص مضطرب نسبت به ديگران تمايل بيشتري به رفتارهاي شفاهي دارند، بعنوان مثال، اين اشخاص تمايل بيشتري به موافق بودن با آنچه كه فرد ديگري مي‌گويد از خودشان نشان مي‌دهند. و هنگاميكه نوبت صحبت آنان ميشد به بازگو كردن و يا توضيح دادن به سخنان آن فرد مي‌پرداختند.

اين سبك برخورد موجب ميشود كه آنان بدون اينكه زياد خودشان را درگير گفتگو كنند در ذهن آن فرد حالتي از احترام و علاقه‌مندي را بوجود آورند. بدين ترتيب اشخاص خجالتي موجب محدود شدن ارزيابي ديگران از خودشان شده و خصوصاً موجب كاهش شانس ديگران از پيدا كردن مورد ايرادي از خود مي‌شدند. بطور خلاصه اين سبك برخورد اشخاص خجالتي يك نوع استراتژي حفاظت از خود مي‌باشد زيرا آنان به ارزيابي منفي ديگران از خود اهميت مي‌دهند. اشخاص خجالتي بطور عمدي گفتگوها را كوتاه و خوشايند مي‌كنند. و از موضوعهايي كه موجب بحث جدي و ايجاد خجالت در آنها شود پرهيز مي‌كنند. در يك تحقيق چنين پيشنهاد شده است كه اشخاص مضطرب ممكن نيست آن طوري كه بنظر مي‌آيند در انجام يك گفتگو ناتوان باشند.

گاهي محققين به اين نتيجه رسيده‌اند كه افراد خجالتي در ايجاد برخوردهاي اوليه با ديگران دچار مشكلات زيادي نيستند و در برخي افراد خجالتي ديده شده كه در يك گفتگو ، آغاز كننده اوليه بوده‌اند.

# هدف از تحقيق، اهميت مسأله :

بركسي پوشيده نيست كه آموزش و پرورش در جهت رشد و تعالي جامعه نقش كليدي و حياتي دارد لذا در بسياري از جوامع پيوسته قدمهاي حساب شده‌اي در جهت گسترش كمي و كيفي مراكز آموزشي برداشته مي‌شود . اين در حالي است كه ما نه تنها در حال حاضر با كمبود چنين مراكزي در اكثر شهرهاي كشورمان بخصوص شهرستانها مواجه هستيم بلكه رشد روزافزون جمعيت باعث مي‌شود كه اين كمبود هر روز بيش از روز گذشته محسوس و ملموس باشد.

به مقتضاي فعاليتهايي كه در آموزش و پرورش داريم ، ملاحظات و شناخت نسبي از نقاط قوت و ضعف اين مجموعه مخصوص اضطراب اجتماعي كه امكان دارد در مورد نوجوانان ما صدق كند ضرورتاً ما را بر آن داشت تا موضوع مطرح شده را مورد تحقيق و بررسي قرار دهيم. از آنجايي كه بر اين اعتقاديم آموزش و پرورش اساسي‌ترين سنگ بناي آينده جامعه را بنيان مي‌نهد، اضطراب مانع بروز خلاقيت و رشد شكوفائي استعدادهاي دانش‌آموزان ميشود . يك موقعيت فشارزا باعث مي‌گردد تا رفتارهاي هيجان‌زا بروز كند و از يك سازش منطقي با محيط به دور باشند.

# بيان مسئله پژوهش:

* آيا بين‌دختران‌و‌پسران در اضطراب اجتماعي تفاوت معني‌داري وجود‌دارد؟

# فرضيه:

- اضطراب اجتماعي در بين دختران در اين سن بيشتر از پسران است.