

دانشگاه آزاد اسلامى واحد ابهر

**موضوع :**

***مقايسه اضطراب ميان دانشجويان دختر و پسر رشته مشاوره دانشگاه ابهر***

استاد :

**تهيه كننده :**



**استاد محترم**

افتخار اين را داشتم كه پروژه نهايي اتمام تحصيلاتم را با شما استاد محترم بگذرانم و چهار سال از بهترين لحظات زندگيم را در خدمت شما و ديگر اساتيد ارجمند طي كنم و كمال استفاده را از تجربيات و معلومات شما ببرم.

از خداوند منان بهترين لحظات و موفقيتها را در تمام مراحل زندگي برايتان خواستارم.

تقديم

تقديم به يگانه عنصر هستي و زندگانيم ، تقديم به پدري مهربان و فداكار كه هميشه دست حمايتگرش همراه من مي باشد .

اي فداي تو هم دل وهم جان وي نثار رهت هم اين و هم آن

دل فداي تو چون تويي دلبر جان نثار تو تو چون تويي جانان

تقديم به مادري مهربان و دلسوز ، مادري كه شمع فروزان وجودش روشنگر جاده زندگيم مي باشد .

نشد يك لحظه از يادت جدا دل زهي دل ، آفرين دل ، مرحبا دل

ز دستش يكدم آسايش ندارم نمي دانم چه بايد كرد با دل

**فهرست**

**عنوان صفحه**

**فصل اول:** بيان موضوع تحقيق 7

مقدمه 8

بيان مسئله 10

فرضيه 11

اهداف تحقيق 12

**فصل دوم:** ادبيات و پيشينه تحقيق 14

تعريف اضطراب 16

تشخيص باليني اضطراب 18

توصيف اختلالهاي اضطرابي 22

جدول 1-7 نشانه هاي وحشت زدگي درد ( DSM-IV) 24

جدول 2-7 خلاصه سنجشي اختلال وحشت زدگي 26

گذر هراسي 27

جدول 3-7 خلاصه سنجش گذر هراسي 28

جدول 4-7 ملاكهاي تشخيص هراس اجتماعي براساس ( DSM-IV) 29

اختلال اضطراب فراگير 31

مشكل ترسهاي مقاوم و اضطراب فراگير 33

باز آموزي تنفس 34

مشكلات مرتبط بارم ناكافي 35

مهار كردن اضطراب كنترل و پيش بيني پذيري 37

تفكيك ترس از اضطراب 39

مولفه هاي رفتاري اضطراب 40

اهداف بلند مدت 41

ملاحظه هاي درماني 42

اختلال اضطرابي ناشي از مواد 43

اختلال اضطراب – افسردگي مختلط 44

درمان دارويي 46

**فصل سوم**: روش اجرايي پژوهش 47

تعيين و تعريف جامعه 48

ابزار اندازگيري در تحقيق 49

دستور اجراي پرسشنامه 50

طرح پژوهش 51

**فصل چهارم**: تجزيه و تحليل نتايج 54

آمار بدست آمده از آزمون كتل دانشجويان پسر 55

جدول 4-1 نمرات خام آزمونهاي دو گروه پسران 57

جدول 2-3 مقايسه اضطراب در بين دختران و پسران 59

**فصل پنجم**: بحث و نتيجه گيري 60

نتيجه گيري 61

محدوديت ها 62

پيشنهادات 62

ضمائم 63

منابع 64

پاسخگويي 65

**فصل اول**

**بيان موضوع تحقيق**

**مقدمه :**

اضطراب يكي از شايعترين اختلالات انسان است و به قول Avden قرن 20 قرن اضطراب مي باشد.

اگر چه اضطراب و دلهره از زمان هاي گذشته به عنوان يكي از اختلالات عمده شناخته شده است. با اين وجود تنها چند دهه اخير به عنوان يك مسئله جدي مورد توجه روان پزشكان و روان شناسان و ديگر دست اندر كاران بيمارهاي رواني قرار گرفته است .

اضطراب بهايي است كه بشر كنوني براي تمدن مي پردازد به نظر مي رسد كه در اين عصر به اصطلاح تمدن مشكلات انسان همواره روبه تزايد بوده اسن. جنگها ، زندگي شخصي و خانوادگي بشر را به مخاطره انداخته اورا در ادوه و نا آرامي اجتماعي رها ساخته است. جزر و مدهاي اقتصادي و تغييرات تكنولوژيايي تاثيرات خود را به صورت بيكاري ، از دست دادن موقعيت هاي شغلي و فقر و تنگدستي براي ميليونها تن از افراد بشر نمايان ساخته است. انفجار جمعيت ، مسائل و تنشهاي اجتماعي خاصي را به همراه داشته است.

آلودگي هوا و محيط زندگي و اجتماعي به طرز خطرناك كوجبات اضمحلال ، فساد و فرسودگي بشر را فراهم ساخته امنيت رواني آنان را به مخاطره انداخته است. جامعه شهري با تحرك زياد و نامشخص خود ، نبود روابط خانوادگي نزديك و وسيع ، فشار رواني فزاينده اي را برافراد تحميل نموده است. ازداوج هاي ناموفق و ناخشنود كننده ازهم گستگي خانوادگي ، طلاق و داغ هاي هيجاني كه بروالدين و كودكان باقي مي گذارند، ناراحتي هاي بشر كنوني را افزايش داده اند . توجه به معنويات جاي خود را به رقابت هاي افراطي و جلوه هاي خيره كننده زندگي صنعتي بخشيده و اضطراب بشر كنوني را عميق تر ساخته است.

اضطراب پديده رواني و مفهومي نظري روانشناسي است كه در آن شناخت و عاطفه دخالت اساسي دارد.

اضطراب وقتي بروز مي كند كه فرد نتواند فشار ئ تهديد حاصله را دفع يا با طريقي مناسب با آن كنار بيايد .

تشديد شرايط اضطراب و يا استمرار آن موجب بروز علائم گوناگوني چون خستگي – افسردگي ، گناه ، سردرد ، مشكلات جنسي ، احساسات كهتري و بي كفايتي مي شود . در چنين شرايطي يا خود شخص تصميم مي گيرد به روانكاو يا به وي توصيه مي شود كه به روانشناس مراجعه كند. سيد احمدجمالي ( سال 1378 ص 45)

شايد اغراق نباشد كه اگر اضطراب به عنوان يك حالت مستقل همراه با اختلالات روحي ديگر به خصوص افسردگي را شايعترين بيماري قرن حاضر به حساب مي آوريم . احساس نگراني مخصوصا در مورد آينده ، ناراحتي عمده بيمار به حساب مي آيد در اين رابطه شايد بي تناسب نباشد اگر اضطراب ها را التهاب آينده معرفي كنيم . اين اصطلاح در لغت نامه معروف عميد آشفتگي ، لزيدن ، بي قراري معرفي شده است.

**بيان مسئله :**

مهمترين عاملي كه براساس نظريه تحليل عاملي رواني محسوب مي شود ، اضطراب است . مفهوم اضطراب در مكتب تحليل رواني نقش برجسته دارد يعني به همان صورت كه اگر بدن دچار زخم به التهاب و بيماري گردد، اولين نشانه آن به صورت تب ظاهر مي شود . اگر فرد از نظر رواني دچار مسئله و مشكل شود ، اولين نشانه آن به صورت اضطراب جلوه گر مي شود . اضطراب هم علت محسوب مي شود و هم معلول يعني علت بسياري از ناراحتيهاي رواني اضطراب است. همچنين اگر هرگاه با يك مسئله و مشكل رواني مواجهه گردد، موجب به هم خوردن تعادل رواني مي شود.

در اين تحقيق به بررسي اضطراب در بين دختران و پسران پرداخته كه آيا اضطراب و دلهرگي در بين دخران به علت ضعيف تر بودن آن تفاوت دارد كه اين مياله مورد توجه قرار مي گيرد . كه دختران به علت توانايي كمتر وبرخورد با مشكلات دچار ترس و تشويش مي شود يانه ؟

**سوال مسئله :**

آيا بين ميزان اضطراب امتحان دختران رشته روانشناسي با پسران رشته روانشناسي تفاوت معني داري وجوددارد؟

آيا بين ميزان اضطراب دختران رشته روانشناسي بيشتر است يا در پسران رشته رواشناسي ؟

آيا بين ميزان اضطراب دانشجويان دختر وپسر رشته روانشناسي با دانشجويان سايررشته ها تفاوت وجوددارد .

**فرضيه:**

ميزان اضطراب در دانشجويان دختر روانشناسي بيشتر از دانشجويان پسر رشته رونشناسي است.

ميزان اضطراب در دانشجويان پسر رشته روان روانشناسي كمتر از دانشجويان دختر روان شناسي است.

اضطراب دختران به طور كلي بيشتر از پسران مي باشد.

اضطراب در دختران مجرد بيشتر از دختران متاهل مي باشد.

**متغيرهاي تحقيق :**

اضطراب متغير وابسته

در گروه دختران و پيران رشته روانشناسي متغير مستقل در دو گروه مستقل

**تعريف نظري و عملياتي :**

اضطراب : تپش قلب ، مشكلات تفسي – لرزه – احساس سستيدرپاها و پاره اي موارد ميل به ادرار كردن مي تواند به اين بحران پايان بخشد.

**تعريف عملياتي :**

عبارت است از نمره اي كه آزمدني ها از تست اضطراب سنج كتل به دست آمده اند.

**اهداف تحقيق :**

هدف كلي تحقيق حاضر تحقيق مقايسه اضطراب بين دختران و پسران رشته روان شناسي دانشجو است اين به معني آنست كه آيا دختران نسبت به پسران داراي اضطراب بالايي هستند يانه ؟ پسران از دختران اضطرابشان بالاتر است ؟ و يا تفاوتي وجود ندارد؟ و آيا اضطراب بالا باعث مشكلاتي مي شوديانه ؟

**اهميت و ضرورت تحقيق :**

اضطراب هايي است بشر كنوني براي تمدن مي پردازد وبه نظر مي رسد كه در اين عصر به اصطلاح تمدن مشكلات انسان همواره روبه تزايد بوده است. جنگل ها زندگي شخصي و خانوادگي بشر را به مخاطره انداخته واو را در اندوه ونا آرامي احتماعي رها ساخته و خزر ومدهاي اقتصادي و تغييرات تكنولوژيايي براي ميليونها تن از افراد بشر نمايان ساخته است و اين مشكلات ممكن است كه در دختران و پسران به كونه اي متفاوت دچار استرس و اضطراب بكند كه طي تحقيقات انجام شده بايد راه حلهاي مناسبي را جهت اضطراب جوانان به كار برد كه باعث مشكلات بعدي نشود.