

کندوکاوی پیرامون تحقیقات
دهه گذشته در زمینه اضطراب سالهای

۸۲ تا ۶۹

مؤلف:

لیلا صادق زاده

جهت ارائه به جشنواره جوان

خوارزمی

سال تحصیلی ۸۳-۱۳۸۲

مرکز نشر و پخش: بخ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۱۰، مجتمع کتاب فروردین واحد ۲
انتشارات فرهنگ بوستان تلفن: ۰۰۲-۶۶۹۶۰۰۰۳-۶۶۴۹۹۶۹۱-۶۶۹۲۶۸۵۵

۰۹۱۲۱۹۹۰۹۵۳

صادق زاده هولیقی لیلا ۱۳۶۲ -

اضطراب در آینده زندگی . بر گزیده جشنواره جوان خوارزمی / لیلا

صادق زاده هولیقی - تهران : فرهنگ بوستان ۱۳۸۴ -

ج : نمودار. (۱۰) - X: ۵ - ۹۶۰۳۹ - ۹۶۴ : ISBN

کتاب حاضر جهت ارائه به جشنواره جوان خوارزمی سال تحصیلی ۸۳ - ۱۳۸۲

تالیف شده است.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه.

نمایه.

مندرجات : ج . ۱ . کند و کاوی پیرامون تحقیقات دهه گذشته در زمینه اضطراب

سالهای ۶۹ تا ۸۲ -

اضطراب . ۲ . اضطراب - نمونه پژوهی . ۳ . فشار روانی.

الف . عنوان.

۱۷ ص ۵۸ الف / ۵۷۵ BF ۱۵۲/۴۶

کتابخانه ملی ایران ۱۱۹۴۸ - ۸۴ م



انتشارات فرهنگ بوستان

اضطراب در آینده زندگی

مؤلف: لیلا صادق زاده هولیقی

ناشر: انتشارات فرهنگ بوستان

حروف چینی و صفحه آرایی: تیتکا گرافیک ۶۶۴۹۱۹۶۵

لیتو گرافی: درنا

چاپ و صحافی: صنایع چاپ (حمزه ای) - ۵۴۰۰۳۴۱

نوبت چاپ: شهریور ۱۳۸۴ (دفتر اول)

تیراژ: ۲۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۹۶۰۳۹-۵

هیچ شفصی مقیقی یا مقوقی مق چاپ و نشر تمام یا بقشی از این اثر به هر صورت اعم

از فتوقی ، پلی کی ، چاپ کتاب و مزوه را ندارد و متفلفین تمت پیگرد قانونی قرار

بنام خداوند جان و خرد

مقدمه ناشر

مؤلف جوان ما برگزیده دو دوره جشنواره جوان خوارزمی می‌باشد و پژوهش‌سراهای خارج از کشور از ایشان دعوت نموده‌اند که در آن پژوهشکده و دانشگاه‌ها ادامه تحصیل بدهد.

اما نویسنده تلاشگر ما ایران را برگزیده است؟

او در رشته پژوهشی خود موفق و روبه‌رشد می‌باشد و حال تصمیم گرفته است مشاهدات و احساسات خود را صرف کشف موانع روانشناختی و جامعه‌شناسی که بازدارنده جوانان می‌باشد به رشته تحریر درآورد تا دانش‌آموزان، دانشجویان و محققانی مانند ایشان به راحتی با برداشتن موانع به مردم عزیز ایران اسلامی و مردم جهان خدمت نمایند و به جهانیان اثبات کنند که آوازه ایران باستان ضعیف نشده بلکه در این زمان آرش‌ها آماده شلیک تیر آگاهی هستند.

لذا از استادان فن و محققان و دانشجویان تلاشگر و همچنین مردمی که مطالعه و پژوهشی در علوم انسانی دارند تقاضا می‌شود لطف فرموده راهنمایی و نظرات و همچنین انتقادات خود را با دفتر انتشارات مکاتبه نمایند تا جوی روانی باشد به سوی دریا و یاور هم باشیم در رشد و اعتلای این آب و خاک.

فرهنگ

مقدمه مؤلف :

سلام من جنسی از خود تو ، آره باور کن همسن خودتم با تمام دغدغه های تو ، میگی مگه میشه چرا نمی شه همسن توام کتاب نوشتم . تند نرو و بزار آرام و آهسته با ورق

ورق این کتاب بریم جلو ، بین من یک دختر کاملاً مضطرب بودم و یکی از علت های نوشتن این کتاب این بود که خیلی سعی کردم قبل از این که این کار رو انجام بدم از طریق مشاوره و ... خلاصه جونم برات بگه خیلی راه ها رفتم اما مگه یک ذره از این اضطراب کم می شد؟ نمی شد که نمی شد تا اینکه دیدم یا به زبون دیگه یک روزی رفتم جلوی آینه دیدم حتی قیافم زشت شده دلمرده ی دلمرده شدم ، می پرسی چرا ؟ صبر کن الان می گم ، پس این جای مطلب را خوب بخون ، هیجده سالم شده بودم اما هنوز دیپلم نگرفته بودم منی که از دوم راهنمایی اضطراب کنکور داشتم وای اگه دانشگاه نرم ، چی کار می کنم باورت می شه از فکر و خیال زیاد همون سال رد شدم سال بعدش بدتر و بدتر شدم حتما خط به خط این نوشته ها رو که می خونی درک می کنی ، می فهمی شاید همین الان داری با اضطراب و دغدغه های خودت این کتاب را می خونی ، خلاصه می خوام بگم که اضطراب من منو خیلی عقب انداخت اما تجربه به دست آوردم ، یکم شون نوشتن این کتاب بود ، می دونی زمانی که نوشتن این کتاب را شروع کردم آخر خط بودم ، دیدم حتی زبان این روانشناسان را هم خوب نمی فهمم هیچ فرقی نمی کنه با این جمله ها که همه آشناییم به خودتون انرژی مثبت بدین و ما که روانشناسی نمی دونیم موافقی ؟ فکرش رو کن تو اوج نگرانی یا مثل کنکور ، شب امتحان ، انتخاب ، آخه آدم تو این حال چه جواری می تونه به خودش انرژی مثبت بده خوب معلومه این زبون را ما نمی تونیم به این راحتی درک کنیم از این جا بود که دست به کار شدم یه روز صبح رفتم جلوی آینه به اضطراب گفتم بچرخ تا بچرخیم آره واقعاً باورش برای خودمم خیلی سخته ، خیلی ها تصمیم بگیری خودت درمانگر خودت باشی همون روز رفتم انجمن روانشناسی با استاد انجمن صحبت کردم همان اول گفتم که می خوام اضطراب خودم را درمان کنم باورت نمی شه همچین استقبال کرد ، خوب من تشویق شدم یه خورده روحیم رفت بالا (دوست من پا به پای من بیا جلو تا بدونی یا قبول کنی که ما اونقدر

توانمند هستیم که می‌تونیم به یک روح و روان خوب برسیم اگه خودمون بخواییم)

خب فکر کنم حالا دیگه دست اومده که این کتاب اضطراب در آینده زندگی چی می‌خواد بگه .

همین ابتدا خودم را حضور تو خواننده عزیز معرفی می‌کنم .
من متولد سال ۶۲ ، تجربی خواندم ، برگزیده ۲ دوره جشنواره خوارزمی ، یک دختر معمولی از هر نظر ، من نه لای پر قو بزرگ شدم و نه شیئی سر گرسنه گذاشتم زمین ، یک پدر خوب و یک مادر مهربون و هر دو صبور . من امروز بعد از لطف و عنایت خدا مدیون این دو بزرگوار هستم، در حال حاضر قصد دارم در دوره هفتم جشنواره جوان خوارزمی شرکت کنم و بعد یکی از سه راه را انتخاب کنم یا وارد دانشگاه می‌شوم رشته داروسازی را می‌خوانم ، یا نویسندگی را حرفه ای دنبال می‌کنم یا هر دو را با هم ، که احتمال انتخاب را سوم خیلی قوی تر، دیگه چی بگم . آهان یادم اومد من می‌خواهم هفت شهر عشق را هم طی کنم ، شنیدی میگن آدم اگه این مسیر را طی کند اون وقته که هم به خدا رسیده هم خوب زندگی کرده ، زندگی کردن یک فرصته که د اختیار ما انسانها قرار گرفته مایی که همیشه تلاش کردیم و بعد از این هم ادامه خواهیم داد ، ولی چرا؟ چرا این همه تلاش و خوب مطمئنن این گونه جواب خواهید داد که برای رسیدن به آرامش به زندگی ایده آل ، بازار این جا را یک مثال بزنم ، از خددم ، از خودت جای دوری نریم ، خود من سه سال تمام دارم خوارزمی شرکت می‌کنم خدا می‌دونه من چقدر سختی کشیدم به جواب خوبی هم رسیدم ، اینم بگم . سال اول که شرکت کردم با شکست مواجه شدم خیلی سخت بود زیرا بد جوری شکست خورده بودم ولی ادامه دادم . الان شاید خیلی راحت دارم بلند بلند می‌گم و می‌نویسم ، اما باور کن وقتی تو خیابونها راه می‌رفتم متوجه آدم‌های دور و برم نمیشدم از اضطراب کم می‌موند قلبم بیاد تو دهنم ، تو دلم گریه می‌کردم ... حتما درک می‌کنید ، می‌دونی چرا این حرف رو می‌گم چون یا الان اضطراب کنکور رو داری ، یا پشت کنکوری ، یا می‌خواهی رشته انتخاب کنی ، یا انتخاب شغل. می‌خواوم بگم نو هر شرایطی که هستی غیر ممکنه اضطراب با تو نباشه ببین این یک حال کاملاً طبیعیه اما ما باید بدونیم که چگونه برخورد کنیم یا چه عکس

العملی نشان بدیم . اگه این مورد رو رعایت کنیم پس توانستیم با این موضوع کنار بیاییم .

من دارم حرف دلم رو می زنم چون هم دوره ی توام ، خیلی بیشتر از ستم شکست خوردم ولی مدیون همین شکست ها هستم حتی نماز خوندمو ، منتظر بودنم می دونی که منظورم چیه ؟ (آره من لحظه لحظه های زندگیمو در انتظاری سبز طی می کنم اگر لایق باشم) حالا بزار از زمین خوردنم بگم ، بین من خیلی آرام و ساکنم چوری که تو مدرسه به من می گفتن دختر آرام کلاس . پس یه آدمی مانند شخصیت، منو مطمئناً کسی حل نداده که بخورم زمین . علت همونه که داریم در موردش با همدیگه صحبت می کنیم. اولیش رد شدن دوم راهنمایی بعد انتخاب نکردن یک رشته مناسب که بعدی ها رو به دنبال داشت خلاصه ی کلام اینکه دبیرستان هم با دلهره پشت کنکور و دانشگاه رفتن و این حرفها به پایان رسید . یک سری از بچه ها ازدواج کردند ، یک سری شاغل شدند و ... اما من باز رفتم جلوی آینه گفتم باید به هدفم برسم (از این اخلاقم خوشم می یاد، هر چقدر مضطرب باشم همانقدر شکست ناپذیرم)

شروع کردم از انجمن زیست شناسی که دوم دبیرستان عضو شده بودم . دلم پر از غصه بود ولی به راهم ادامه دادم ، اونقدر رفتم تا یه روز که داشتم با آینه حرف می زدم به خدا گفتم خیلی عقیم در عوض تو رو دارم ، همه چیمو از تو دارم می دونم که کمکم می کنی که ناخواسته این شعر به زبونم اومد.

الهی عاشقم عاشقترم کن	سرابا آتشم خاکسرم کن
همه فریاد من از هجر یار است	سراسر پیکرم در انتظار است
الهی بی کسی قلبم شکسته	دل درمانده در ماتم نشسته
به هرسو می روم درهای بسته	نشان شعر من یک روح خسته
الهی می زنم فریاد و فریاد	دگر وامانده ام از عشق بیداد
الهی رحم کن بر حال زارم	که دیده خون چکد بر روزگارم
بنده راهی نشانم مهربانم	که من تنهاترین عاشقانم
بعد از این شعر یک نفس عمیق کشیدم و شروع کردم .	

اولین موفقیت به دست اومد با طرح بررسی اثر ضد میکروبی گیاه . بعد از این دیگه خیلی از نگرانیام برطرف شد .

من پژوهش اضطراب در آینه زندگی رو شروع کردم حالا هر چقدر که خودت بری جلو به این نتیجه می رسی و پی میبری که در هیچ زمانی نمی تونی بدون اضطراب زندگی کنی یک زمانی به عنوان دختر پدر و مادر نگرانی ، به زمانی به عنوان به خواهر نگرانی ، به زمانی به عنوان مسئول در دانشگاه و محیط کار جامعه نگرانی ، به زمانی به عنوان همسر ، نه خدایش پس اضطراب مثل به خوراک برای زندگی کردن، پس باهاش رفاقت کن تا بتونی با به روح و روان خوب از زندگی کردن در این دنیای فانی و گذرا لذت ببری و به تکامل برسی تا به امید خدا دست پر و با یک کارنامه خوب برگردی .

من به عنوان یک هم وطن برای تو مهربان و اشرف مخلوقات آرزو می کنم که همیشه موفق و موید زیر سایه خدا و آن حضور سبز ، زندگی کنی سخنی بود از من کوچکترین برای تو خواننده تا بدانی برای خواندن چه موضوعی می خواهی وقت صرف کنی . با دلی پر از امید بخوان چرا که تو توانمند تر از این حقیر هستی بعد از این حرفهای دوستانه از چکیده شروع کن تا صفحه آخر بعد از این که تمام کردی به آبی به سر و صورتت بزن و با آینه زندگی خودت خلوت کن تا علت شکستی را اگر خورده ای پیدا کنی و توانمندی های خودت را در آن آینه ببینی و به سوی پیروزی پیش بری .
با تمام وجودم این کتاب اضطراب در آینه زندگی را به تو و آینه زندگیت تقدیم می کنم.

صادق زاده

چکیده تحقیق:

تحقیق حاضر از نوع توصیفی می باشد. جامعه آماری پایان نامه های دوره کارشناسی ارشد و کارشناسی و نمونه آماری ۳۵ مورد چکیده پایان نامه از سال ۱۳۶۹ تا ۱۳۸۲ می باشد. شیوه نمونه گیری به صورت خوشه ای و مبتنی بر هدف انتخاب گردیده است. اهم نتایج بدست آمده در این تحقیق بدین شرح می باشد:

موضوعات پایان نامه بیشتر در زمینه کاربرد روشهای درمانی جهت کاهش اضطراب بوده، همچنین روش تحقیق آنان شبه تجربی و روش آماری بیشتر t تست و روش تحلیل واریانس می باشد. ابزار بکار گرفته در این نوع تحقیقات پرسشنامه اسپیلبرگ تست اضطراب کتل می باشد. در بین تحقیقات نتایج مشابه و بعضاً متناقض مشاهده گردید. در این مجموعه سعی در پی بردن علل و تفسیر این گونه نتایج گردیده است.

در مورد جنسیت بعضی تحقیقات تفاوت اضطراب دختر و پسر را معنی دار، و بعضاً تفاوت اضطراب دختر و پسر را معنی دار نمی دانند. در مورد حمل سکونت بعضی تحقیقات مطرح ساخته اند که بین اضطراب و محل سکونت رابطه معنی داری وجود دارد، ولی سایر تحقیقات به نتایج متفاوت دست یافته اند.

در مورد رشته تحصیلی و رابطه اضطراب نتایج منسجم و قابل یقین یافت نمی شود.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۹	فصل اول: مقدمه
۳۰	۱-۱ مقدمه
۳۳	۲-۱ بیان مسئله
۳۸	۳-۱ ضرورت و اهمیت تحقیق
۴۳	۴-۱ اهداف تحقیق
۴۴	۵-۱ سؤالهای تحقیق
۴۵	فصل دوم: ادبیات تحقیق
۴۶	دانش نظری تحقیق
۴۶	۱-۲ تعریف اضطراب
۴۸	۲-۲ علائم اضطراب
۴۹	توصیف بیماران
۵۰	۳-۲ اضطراب و تفاوت‌های فردی
۵۱	۴-۲ منشا و اثرات اضطراب
۵۲	۱-۴-۲ حالات فیزیولوژیک اضطراب
۵۲	۵-۲ حد مطلوب اضطراب
۵۴	۶-۲ اعمال انطباقی اضطراب
۵۵	۷-۲ استرس، تعارض و اضطراب
۵۶	۸-۲ انواع اضطراب
۵۸	۹-۲ ریشه های اضطراب
۵۸	۱۰-۲ علل پیدایش اضطراب

- ۵۹ ۲-۱۱ طبقه بندی اختلالاتی اضطراب
- ۶۳ ۲-۱۲ رویکردهای نظری اضطراب
- ۶۴ ۲-۱۲-۱ نظریه تحلیل روان
- ۶۶ ۲-۱۲-۲ آدلر
- ۶۹ ۲-۱۳ امتحان و اضطراب
- ۷۱ ۳-۱۴ تحقیقات انجام شده در ایران
- ۷۳ نتایج و تحلیل آنها
- ۱۴۲ عنوان تحقیق
- ۱۴۲ بیان مسئله
- ۱۴۳ جامعه آماری حجم نمونه
- ۱۴۳ ابزار گردآوری اطلاعات
- ۱۴۳ خلاصه نتایج تحقیق
- ۱۴۷ فصل سوم : روش پژوهش
- ۱۴۸ ۳-۱ روش تحقیق
- ۱۴۹ ۳-۲ جامعه مورد مطالعه
- ۱۴۹ ۳-۳ نمونه و حجم نمونه
- ۱۴۹ ۳-۴ روش نمونه گیری
- ۱۴۹ ۳-۵ ابزار و اندازه گیری
- ۱۴۹ ۳-۶ شیوه تجزیه و تحلیل داده ها
- ۱۵۰ ۳-۷ روش اجرا:
- ۱۵۱ فصل چهارم: جمع بندی و نتیجه گیری
- ۱۵۲ الف) امار توصیفی
- ۱۵۲ ۴-۱ توصیف عناوین و موضوعات
- ۱۵۸ ۴-۶ بیان اهم نتایج نمونه مورد بررسی

۱۶۹	ب- امار استنباطی
۱۶۹	تجزیه و تحلیل نتایج
۱۷۲	الف-۱) در زمینه روشهای درمانی
۱۷۲	الف-۲) در زمینه آموزش
۱۷۳	الف-۳) در زمینه عوامل مرتبط با اضطراب
۱۷۳	ب) وجوه اختلاف
۱۷۴	ب-۲- در زمینه رابط اضطراب و پیشرفت تحصیلی
۱۷۵	ب-۳- در زمینه رابط اضطراب و محل سکونت
۱۷۵	ب-۴- در زمینه رابط اضطراب و رشته تحصیلی
۱۷۵	ب-۵- در زمینه رابط اضطراب و پایه تحصیلی
۱۷۵	ب-۶- در زمینه رابط اضطراب و روشهای درمانی
۱۷۶	ب-۷- در زمینه رابط اضطراب و آموزش
۱۷۶	ج- سایر تفاضات
۱۷۷	۴-۸- تفسیر نتایج
۱۸۲	مفهوم سازی خود بیمار نگاری و اضطراب درباره سلامتی
۱۸۵	تحقیقات انجام شده

۴-۹ پیشنهادات

۱۸۹

۴-۱۰ محدودیتها

۱۸۹

www.ketab.ir

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۱۵۳	نمودار ۱-۴- توصیف عناوین و موضوعات نظریه مورد بررسی
۱۵۴	نمودار ۲-۴- توصیف نمونه مورد بررسی از لحاظ جامعه و نمونه آماری
۱۵۵	نمودار ۳-۴- توصیف مورد بررسی از لحاظ نوع پرسشنامه مورد استفاده
۱۵۶	نمودار ۴-۴- توصیف نمونه مورد بررسی از لحاظ روش و طرح تحقیق
۱۵۷	نمودار ۵-۴- توصیف نمونه مورد بررسی از لحاظ روش آماری بکار گرفته شده