

اضطراب و تست نئو



تست نئو (NEO PI-R)، معیاری سنجش پنج حوزه‌ی اصلی شخصیت و همچنین شش صفت یا جنبه‌ای است که هر حوزه را تعریف می‌کند. در مجموع، پنج مقیاس دامنه و مقیاس ۳۰ وجهی NEO PI-R یک ارزیابی جامع و دقیق از شخصیت عادی بزرگسالان را امکانپذیر می‌کند. NEO PI-R کاربردهای مفیدی در مشاوره، روانشناسی بالینی، روانپزشکی، طب رفتاری و روانشناسی سلامت، مشاوره شغلی و روانشناسی صنعتی - سازمانی و تحقیقات آموزشی و شخصیتی دارد.

اضطراب اولین خرده مقیاس روان آزرده‌گی (N1) در تست شخصیت نئو می باشد. در این مبحث درمورد اضطراب صحبت می‌کنیم.

اضطراب چیست؟

اضطراب، احساس ناراحتی و نگرانی است که با حالت ناخوشایند آشفته‌گی درونی خودش را نشان می‌دهد. این احساس ناخوشایند ذهنی، معمولاً تعمیم می‌یابد و فرد احساس ترس از رویداد پیش‌بینی شده و یا واکنش نسبت موقعیتی که صرفاً به صورت ذهنی تهدید آمیز است نشان داده می‌شود. اضطراب در افراد با رفتارهای عصبی مانند قدم زدن به جلو و عقب، شکایات جسمانی و نشخوار فکری و یا با تنش عضلانی، بی‌قراری، خستگی، ناتوانی در نفس کشیدن، سفتی در ناحیه شکم و مشکلات تمرکز همراه است.

افرادی که با اضطراب روبرو هستند ممکن است از موقعیت‌هایی که در گذشته باعث ایجاد اضطراب شده‌اند، کناره‌گیری کنند.



اختلالات اضطرابی و انواع آن

اختلالات اضطرابی شرایطی است که در آن اضطرابی وجود دارد که از بین نمی‌رود و به مرور زمان بدتر می‌شود. این علائم می‌تواند در فعالیت‌های روزانه مانند عملکرد شغلی، تکالیف مدرسه و روابط تداخل ایجاد کند. انواع مختلفی از اختلالات اضطرابی وجود دارد، از جمله

- اختلال اضطراب فراگیر (GAD). افراد مبتلا به GAD نگران مسائل عادی مانند سلامتی، پول، کار و خانواده هستند. اما نگرانی آنها بیش از حد است و حداقل به مدت ۶ ماه تقریباً هر روز آن را دارند.
- اختلال هراس. افراد مبتلا به این اختلال، حملات پانیک دارند. این افراد دوره‌های ناگهانی و مکرر ترس شدید دارند در حالی که هیچ خطری وجود ندارد. حملات به سرعت شروع می‌شوند و می‌توانند چند دقیقه یا بیشتر طول بکشند.
- فوبیها. افراد مبتلا به فوبیا ترس شدیدی از چیزی دارند که خطر واقعی کمی دارد یا اصلاً خطری ندارد. ترس آنها ممکن است در مورد عنکبوت‌ها، پرواز، رفتن به مکان‌های شلوغ یا قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی باشد (که به عنوان اضطراب اجتماعی شناخته می‌شود).

خرده مقیاس روان‌آزردگی در تست نئو

خرده مقیاس روان‌آزردگی در تست نئو، ویژگی‌هایی را نشان می‌دهد. این افراد، مضطرب، عموماً دلهره دارند و مستعد نگرانی هستند. آن‌ها اغلب از دیگران احساس ناامیدی، تحریک‌پذیری و عصبانیت می‌کنند و مستعد احساس غمگینی، تنهایی و افسردگی هستند. خجالت یا کمرویی هنگام برخورد با افراد، به ویژه غریبه‌ها، اغلب برای آن‌ها مشکل‌ساز است. آن‌ها اظهار می‌کنند که در کنترل تکانه‌ها و خواسته‌های خود ضعیف هستند و نمی‌توانند استرس خود را به خوبی مدیریت کنند.



چه زمانی و چگونه اضطراب به مشکل تبدیل می شود؟

اضطراب کوتاه مدت یک پاسخ طبیعی به استرس است، اما به گفته پروفیسور دیوید، برای درک و درمان اختلالات اضطرابی طولانی مدت، که بر زندگی میلیون ها نفر در سراسر جهان تأثیر می گذارد و بار اقتصادی قابل توجهی را بر جامعه تحمیل می کند، باید اقدامات بیشتری انجام شود. درک زمانی که اضطراب به یک مشکل تبدیل می شود، با توجه به افزایش سطح اضطراب در بین مردم در نتیجه همه گیری ویروس کرونا، اهمیت بیشتری پیدا کرده است. اضطراب زمانی مشکل ساز می شود که به طور غیرمنتظره ای شدید باشد یا اگر پس از پایان یک موقعیت استرس زا، بیشتر از حد پیش بینی شده طول بکشد، باعث ناراحتی شخصی شدید شود یا باعث کسی نتواند با چالش های روزمره کنار بیاید. زمانی می توان اختلال اضطرابی را تشخیص داد که فردی در بیشتر روزها برای مدت طولانی بیش از تعداد معینی از علائم را داشته باشد - بیش از شش ماه برای اختلال اضطراب فراگیر.

اضطراب در تست نئو

زمانی که فرد در این خرده مقیاس تست نئو نمرات پایین کسب می کند. این افراد، اضطراب کمتر از حد طبیعی دارند که مانع انگیزه داشتن فرد برای انجام کارها و مانع پاسخ فرد به خطر می شود. در این وضعیت، فرد نسبت به عواقب امور خود، بی توجه است و نگرانی کمتر از حد طبیعی در مورد مسائل روزمره زندگی خود دارد. همین موضوع ممکن است باعث اقدام های خطرناک و گاهی خلاف قانون شود. هریک از نمرات بالا و پایین اضطراب در آزمون نئو، ویژگی های متفاوت شخصیتی و نقاط قوت و ضعفی را شامل می شوند. این ویژگی ها، با توجه به نمره ای که فرد در آزمون نئو دریافت می کند به صورت جامع به او ارائه می گردد.

زمانی که فردی اضطراب، شدید و طولانی دارد و در عملکرد فرد، اختلال ایجاد شده است. این حالت با نمرات بالا در خرده مقیاس اضطراب، مشخص می شود. در این حالت، فرد مستعد ابتلا به اختلالات اضطرابی و ترس های افراطی است. یعنی ممکن است در مورد مسائل مختلف مثل سلامتی، تحصیلی، مالی، شغلی و ... دائما نگران باشد به گونه ای که در عملکردش اختلال ایجاد می شود. یا ممکن است ترس هایی از موضوعات مختلف مثل حیوانات، ارتفاع و ... داشته باشد که بیش از حد مورد نیاز برای محافظت از خودش است.

