

**The American Psychological Association defines anxiety as “an emotion characterized by feelings of tension, worried thoughts and physical changes like increased blood pressure.”**

Anxiety can be both a state and a trait. To better understand this, let's get clear on what these terms mean. The best explanation I've come across is from *The Oxford Review Encyclopedia of Terms*. Here's how they explain it:

- A trait is considered to be something that is part of an individual's personality and therefore a long-term characteristic of an individual that shows through their behavior, actions, and feelings. It is seen as being a characteristic, feature, or quality of an individual. For example, someone who says “I am a confident person” or “I am just an anxious person” is stating that these attributes are part of who they are.

- A state, on the other hand, is a temporary condition that they are experiencing for a short period of time. After the state has passed, they will return to another condition. For example, someone who says “I am feeling quite confident about this interview” or “I feel nervous about doing this” is describing states.

I loved their closing sentence, which may be the understatement of the decade: “However, working out what is really a trait and what is a state can often be difficult and is the content of much scientific argument at times.”

So, when we say that anxiety can be both a state and a trait, it means that some of us feel anxious mainly in response to certain situations, while some of us can be naturally more predisposed to anxiety than others.

ترجمه:

انجمن روانشناسان آمریکا، اضطراب را به عنوان "هیجانی" تعریف می‌کند که مشخصه آن، احساساتی نظیر تنش؛ افکار نگران، و تغییرات جسمانی مثل افزایش فشار خون هستند. اضطراب می‌تواند حالت و صفت باشد. برای درک بهتر آن، بیابید درباره اینکه معنای این اصطلاحات چیست، روشن‌گری نماییم. بهترین توضیح که تاکنون به آن برخورده‌ام، برگرفته از دایره‌المعارف مروری بر اصطلاحات از آکسفورد بوده است. در این، دایره‌المعارف چنین آمده است:

- یک صفت، چیزی است که بخشی از شخصیت فرد می‌باشد؛ و بالتبع، مشخصه درازمدت فرد است که از طریق رفتار، اعمال و احساسات وی نشان داده می‌شود. صفت به عنوان مشخصه، ویژگی یا خصوصیتی از فرد به حساب می‌آید. مثلاً کسی که می‌گوید "من، آدم با اعتماد به نفسی هستم" یا "من، آدم مضطربی هستم"، در واقع بیان می‌دارد که این خصایص، بخشی از کسی که هست، می‌باشند.
- اما یک حالت از سوی دیگر، وضعیتی موقتی است که فرد برای مدت زمانی کوتاه تجربه می‌کند، و پس از آن که این وضعیت از بین رفت، وی به وضعیت دیگری بازگشت می‌کند. مثلاً، کسی که می‌گوید "من احساس می‌کنم که درباره این مصاحبه کاملاً اعتماد به نفس دارم" یا "من احساس می‌کنم که درخصوص انجام این کار، عصبی هستم"، در واقع حالات خود را توصیف می‌کند.

من شیفته این عبارت پایانی هستم که برای یک دهه دست کم گرفته شده است: "اما اینکه صفت واقعاً چیست و حالت واقعاً چیست، هر طور به حساب آورده شود، می‌تواند اغلب دشوار باشد، و گه گاه مفهومی مورد بحث علمی بسیار بوده است." بنابراین، وقتی ما می‌گوییم که اضطراب می‌تواند حالت و صفت باشد، به آن معنا است که بعضی از ما، اضطراب را عمدتاً در واکنش به شرایط خاص احساس می‌کنیم؛ در حالیکه بعضی دیگر از ما می‌توانیم طبیعتاً بیشتر از سایرین مستعد اضطراب باشیم.

---

<sup>1</sup>Tension

<sup>2</sup>Worried thoughts

<sup>3</sup>State and trait

<sup>4</sup>Characteristic, feature, quality

<sup>5</sup>Anxious

<sup>6</sup>Attributes

<sup>7</sup>Understatement