

دختری که تمایل داشت جلو صنف ایستاده شود و با همصنفی‌هایش صحبت کند

بصیر احمد کریمی^۱

^۱پوهندوی، دیپارتمنت مشاوره، پوهنتون هرات، هرات، افغانستان

چکیده

عوامل متعددی وجود دارد که می‌توانند منجر به اختلال اضطراب اجتماعی (ترس از قضاوت یا رد شدن) شوند، مانند جنیتیک، عوامل محیطی، تجارب آموخته‌شده، نقص در مهارت‌های اجتماعی، عوامل شناختی و/یا فرهنگ. با توجه به همه این عوامل، افراد زیادی مصاب به اختلال اضطراب اجتماعی در افغانستان وجود دارند. در یک مطالعه اخیر که در دانشگاه هرات انجام شد، نشان داده شد که بسیاری از محصلین از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌برند. موردی که در این بازتاب شخصی توصیف شده، مربوط به یک محصل است که پس از ارزیابی علایمش، نویسنده بر او تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی را گذاشته است و برای او چندین جلسه مشاوره ارائه داده است. پس از مدتی، نتایج مثبتی به دست آمد و علایم اختلال مراجع بعد از پایان جلسات به طور قابل ملاحظه‌ای بهبودی نشان داد.

کلیدواژه‌ها: تحقیر و توهین، اعتماد به نفس پایین، بی‌توجهی، نامادری

مقدمه

در مدت ۱۴ سال تدریس به حیث استاد در پوهنحی تعلیم و تربیه با موارد بسیار زیادی که علایم اضطراب اجتماعی در آنها دیده می‌شد، روبرو گردیدم. به نظر من یکی از عواملی که باعث افزایش این اختلال در بین شاگردان و محصلین گردیده خصوصیات فرهنگی می‌باشد که در حضور بزرگان، اطفال و نوجوانان باید زیاد حرف نزنند و گویا اگر نوجوانی یا جوانی در حضور بزرگسالان زیاد حرف بزند، نشانه گستاخی و رفتار بد شمرده می‌شود. وقتی طفلی در چنین فامیلی بزرگ شده و بعداً وارد مکتب می‌شود و معلمین به او توجه نکنند، آن شخص مصاب اضطراب اجتماعی می‌شود. اخیراً یکی از محصلین دختر که در رشته روانشناسی درس می‌خواند باعث شد تا این مساله را بیشتر مورد توجه قرار دهم و حتی باعث گردید انگیزه یک تحقیق کمی برای تعیین میزان اضطراب اجتماعی بین محصلین پوهنتون هرات برایم پیدا شود. این تحقیق در سال ۲۰۱۷ زیر عنوان "بررسی میزان اضطراب اجتماعی بین محصلین پوهنتون هرات" (کریمی ۲۰۱۷) به انجام رسید. نتایج نشان داد که ۵۵٪ از محصلین دانشگاه هرات دارای اضطراب اجتماعی هستند که ۸۵٪ آنها زن و ۱۵٪ مرد هستند.

محصلی که من را تشویق کرد

دختری ۲۰ ساله بسیار با استعداد و لایق و محصل رشته

آدرس برای تماس: پوهندوی بصیر احمد کریمی، استاد
دیپارتمنت مشاوره پوهنتون هرات، هرات، افغانستان
ایمیل: pba.karimi@gmail.com

این یک ژورنال با دسترسی آزاد است و مقالات تحت اشتراک خلاق Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License توزیع می‌شود که به دیگران اجازه می‌دهد تا به صورت غیر تجاری محتویات این اثر را باز ترکیب کنند و مورد استفاده قرار دهند به شرط آنکه اعتبار متناسب به این اثر داده شود و تولیدات جدید تحت شرایط مشابه مجوز داده شده باشند.

برای باز نشر اثر با این ایمیل به تماس شوید:
reprints@medknow.com

شیوه ارجاع دادن این مقاله:

Karimi, B.A. (2018). The girl who wanted to stand-up in class and speak to her classmates. *Intervention*, 16(3), 271- 272.

مداخله

تصمیم گرفتم از واقعیت‌درمانی^۲ استفاده نمایم. در اولین ملاقات از او خواستم قبل از شروع مداخله به یک داکتر لایق مراجعه کند تا مشخص شود که آیا کدام عوامل دیگر مربوط به صحت جسمی او، عوامل جنیتیکی یا فامیلی و یا عوامل عصبی وجود دارد که بر وضعیت او تأثیر گذاشته باشد. در کار با او درباره واقعیت‌های زندگی او صحبت کردم. از او خواستم تمام توانایی‌ها و ضعف‌های خود را لیست نماید که این کار را انجام داد. جالب این بود که او توانایی‌ها و نقاط قوت زیادی را لیست نموده بود که خیلی بیشتر از نقاط ضعف بود. از او سوال نمودم اینکه با این همه توانایی دیگر می‌خواهی چه کنی؟ این کار را برای این انجام دادم چون فهمیدم که اعتماد به نفسش بسیار ضعیف است! خواستم اعتماد به نفسش را تقویت نمایم. برایش بسیار جالب بود که این همه توانایی داشته و تا به حال به آنها فکر نموده است و فقط همیشه نگاهش به ضعف‌ها و ناتوانی‌هایش بوده است و تمرکزش بر این ضعف‌ها او را اینقدر ضعیف ساخته است.

در قدم بعدی از او خواستم در جلسات کتاب‌خوانی که صنفی‌هایش راه‌اندازی نموده بودند، شرکت نماید. تعداد زیادی از محصلین در آن شرکت داشتند و هرکسی یک فصل از یک کتاب را طی چند روز خوانده و نتیجه آن را برای دیگران ارائه می‌دادند. اگر چه در ابتدا راضی نبود؛ ولی با اصرار من قبول کرد. بعد از چند جلسه وقتی از او راجع به جلسات کتاب‌خوانی پرسان کردم، دیدم بسیار خوشحال است و با علاقه دنبال کرده است. کار خانگی بعدیم برایش این بود که در ساعات درسی تمام مضامین از جمله مضمون خودم هر روز یک سوالی برای پرسان کردن داشته باشد، که این را انجام داد. متوجه بودم که سوالات منطقی و عاقلانه می‌پرسد. هر وقت سوالی می‌پرسید، او را تشویق می‌نمودم. مثلاً (بسیار سوال خوبی مطرح کردی؛ آفرین) بعد از مدتی که دیدم سوال پرسیدن برایش بسیار عادی شده و بدون هیچ مشکلی هر ساعت چند سوال هم می‌پرسد، تصمیم گرفتم هر ساعت درسی از او یک سوالی پیرامون موضوع درس پرسان کنم تا که او تشویق شود در جلوی همصنفی‌هایش صحبت کند. برای مدتی این کار را تکرار نمودم و بعد از اینکه به سوال من پاسخ می‌داد او را تشویق می‌نمودم که (بسیار جواب خوبی دادی؛ آفرین) بعد از ۳ ماه روزی که پروژه‌های صنفی را برای محصلین توزیع می‌نمودم، نزد من آمد و گفت: "استاد من با کی هم‌گروپ می‌باشم؟" برایش گفتم خودت بگو با کی می‌خواهی کار کنی! پاسخ او برایم جالب بود که گفت: (مهم نیست با هرکس باشد). این تغییرات برایم جالب و امیدوار کننده بود

روانشناسی. به قول خودش از زمانی که خود را شناخته وقتی در یک جمع مانند مهمانی، جلو صنف یا محفلی بخواهد صحبت نماید، دهانش خشک شده، دست و پایش می‌لرزد و مصاب استرس فراوانی می‌گردد. وقتی از گذشته‌اش معلومات خواستم او گفت که مادرش زمانی که او بسیار کوچک بوده فوت نموده است. بعد از چندی پدرش زن دیگری گرفته و او تنها طفل خانواده بوده، چون مادر دومش نمی‌توانست بچه‌دار شود. در زندگی برایش بسیار کم‌توجهی صورت گرفته و همیشه از طرف نامادریش تحقیر و توهین شده است.

در پوهنتون، او برای تکمیل پروژه‌های صنفی خود بیشتر در خانه تنها کار می‌کرد. او وقتی که در یک موقعیت کار گروپی بود، هیچ وقت حاضر نمی‌شد پروژه صنفی خود را برای دیگران ارائه کند. بسیار به ندرت با کسی دوستی و ارتباط برقرار می‌کرد و سخت از این مساله رنج می‌برد. وقتی برای اكمال معلومات خواستم سوابق تحصیلی او را با دقت بینم؛ نتایج امتحان‌های تحریری او را مطالعه نمودم، در اکثریت مطلق مضامین نمره کامل گرفته بود. موضوعات را بسیار منطقی و علمی تحلیل نموده بود و یک فردی کاملاً با دانش بود. در امتحانات تحریری بلندترین نمرات را در بین همصنفی‌های خود همیشه گرفته است؛ ولی در درجه صنفی همیشه در پایین قرار داشته و علت آن هم نمرات بسیار پایین از فعالیت‌های صنفی و کنفرانس‌ها و کارهای عملی می‌باشد که هیچوقت کنفرانس نداده و در صنف یک شاگرد منفعل بوده است و از این بخش تمام نمرات این محصل نمرات بسیار ناچیز بوده و این مساله ضربه بزرگی در رشد و انکشاف تحصیلی او زده است.

تشخیص

تشخیص اولیه من از وضعیت او، اضطراب اجتماعی بود چون او هیچگونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران نداشت و از هر موقعیتی که او را در معرض داوری دیگران قرار می‌داد، اجتناب می‌ورزید. چون او اکثر علائم اضطراب اجتماعی را نشان می‌داد، به جستجوی یک سوالنامه شدم که به من در تایید این تشخیص کمک کند، و سوالنامه (واتسون و فرند^۱) (۱۹۶۹) که دارای ۵۸ سوال بود را پیدا کردم. بعد از تست آزمایشی روی یک گروپ ۹ نفری از محصلین، و با مصاحبه تعقیبی اعتماد نسبت به سوالنامه حاصل شد و از همان سوالنامه برای محصل مذکور هم استفاده نمودم و از او خواستم صادقانه و دقیق سوالنامه را خانه‌پری نماید. او ۴۸ نمره گرفت که نشان می‌دهد او مصاب به اضطراب اجتماعی شدید می‌باشد.

۱. Watson & Friend

۲. واقعیت‌درمانی، کاربرد نظریه انتخاب در مشاوره و روان‌درمانی است. نظریه انتخاب به معنی آن است که مردم برای انتخاب، تصمیم‌گیری و اهداف خود مسئول هستند، و در این حس، آنها مسئول خوشبختی خود می‌باشند.

خواستیم با نشان دادن توانایی‌های مراجع اعتماد به نفس را در او ایجاد کنیم و با تشویق‌های مکرر وقت انجام فعالیت‌ها و سهم‌گیری در درس، اعتماد به نفس را در او تقویت نماییم. از طرف دیگر راه‌هایی را جستجو نمودم تا ارتباط او را با هم‌صنفی‌هایش گسترش دهم. با اجرای این راهکارها خوشبختانه توانستم اضطراب اجتماعی را در او کاهش داده و نتیجه مثبت بگیرم.

حمایت مالی و اسپانسر

ندارد

تضاد منافع

هیچ تضاد منافع وجود ندارد.

منابع

- Karimi, B. A. (2017). Prevalence of social anxiety among students of Herat University. Herat: Department of Counselling Faculty of Education Herat University.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.

و این را برایم ثابت نمود که با مطالعه دقیق و راهکارهای منطقی می‌توان اضطراب اجتماعی را از بین برد. همین محصل یک سمستر بعد وقتی منوگراف خود را دفاع می‌نمود، با وجود اینکه تعداد زیادی از هیئت ژوری، استادان و محصلین نشسته بودند و با توجه به اهمیت جلسه، او بدون استرس از منوگراف خود دفاع نمود. امروز به عنوان یک مشاور در یکی از کلینیک‌ها کار می‌کند و توانسته با همکاری روابط بسیار خوبی برقرار نماید.

نتیجه‌گیری

مشخص شده است که در ایجاد اختلال اضطراب اجتماعی عوامل متعددی نقش دارد: مانند عوامل جنیتیکی و شرایط اجتماعی. از نظر اجتماعی کسانی که از این اختلال رنج می‌برند، مهارت‌های اجتماعی خود را ضعیف و ناکافی دانسته و این مسئله باعث کاهش اعتماد به نفس در ایشان می‌گردد. شاید هم یک تجربه ناموفق اجتماعی باعث اضطراب اجتماعی ایشان شده باشد. بررسی‌های به عمل آمده روی این مورد این نکته را واضح ساخت که درگذشت مادر این محصل، آمدن نامادری به جایش و کم‌توجهی، تحقیر و توهین والدین باعث ایجاد اضطراب اجتماعی در مراجع گردیده و این اختلال باعث شده روز به روز اعتماد به نفس وی کاهش یابد.