



تأثیر درمانی در کاهش اضطراب

قاسم کاردهی کارگر

مقدمه

گروه درمانی از طریق نمایش نوعی درمان گروهی است که در آن، درمانگر افراد نمایش را به گونه‌ای هدایت می‌کند تا به بصیرت نائل شوند و بیمار مشکلات خود را با یاری دیگران به نمایش در می‌آورد و ظرفیت‌های خلاق خویش را جهت رفع مشکل کشف می‌نماید. من از طریق هسته مشاوره آموزش و پرورش منطقه تبادلگان شهر مقدس مشهد، به سمت مشاور به مدت دو روز در هر هفته به مدرسه امام خمینی (ره) واقع در روستای فرخ‌در چند کیلومتری شهرستان کلات معرفی شدم این آموزشگاه تنها مدرسه دوره متوسطه ۲ است که ضمیمه مدرسه متوسطه اول می‌باشد.

شرح مشکل و نحوه ارجاع

در جلسه شورای دبیران، دبیر تاریخ ضمن صحبت‌هایش اشاره کرد که محمد (نام مستعار دانش‌آموز)، دانش‌آموز کلاس سوم، هنگامی که در حضور سایر دانش‌آموزان و به صورت شفاهی مورد سؤال قرار می‌گیرد، نمی‌تواند به خوبی به سؤالات جواب دهد؛ عرق می‌کند، دستپاچه می‌شود و صدایش نیز به لرزه می‌افتد. در حالی که اگر از او خواسته شود می‌تواند همان سؤال را به راحتی بر روی تخته یا کاغذ بنویسد. سایر دبیران نیز با شنیدن این مسئله، نظر خود را نسبت به این موضوع مطرح نمودند. در ادامه جلسه، مدیر رسیدگی به این مسئله را به این جانب محول نمود.

ارتباط با محمد و خانواده‌اش و معرفی او به هسته مشاوره

طبق قرار قبلی با معاون آموزشگاه، محمد به اتاق مشاوره ارجاع داده شد. هنگامی که وارد اتاق شد، با صدایی آرام سلام کرد و با راهنمایی من روی صندلی نشست. در حالی که انگشتانش را در هم فرو کرده بود و سرش پایین بود، سعی کردم با ایجاد رابطه و صحبت کردن درباره امور مختلف مانند اعضای خانواده، شغل آینده‌اش، ورزش، دوستان و ... اعتمادش را جلب کنم. پس از انجام دادن این کار و نفوذ در او، به

مشکلش اشاره نمودم. در حالی که ناراحت بود گفت: «درس‌هایم را در منزل به خوبی و چندین بار می‌خوانم اما سر کلاس و در حضور دیگران دست و پایم را گم می‌کنم و نمی‌توانم خوب جواب دهم. می‌ترسم بچه‌ها مسخره‌ام کنند.» او در ادامه، حرف‌های دیگری هم زد که بیانگر شناخت نادرست و پیش‌داوری غیرمعقول او از محیط بود. جهت برقراری ارتباط با خانواده محمد، برگه مراجعه ولی به او داده شد. ولی دانش‌آموز پس از حضور در مدرسه، به اتاق مشاوره هدایت گردید. به رغم تأکید و سفارشی که در برگه به حضور پدر شده بود، مادر محمد به مدرسه آمده بود و در پاسخ به چرایی این مسئله، گفت که شوهرش تاکنون به مدرسه نیامده است. پس از معرفی خود و توضیح نقش مشاور و اعتمادسازی، به مشکل محمد اشاره نمودم که اظهار داشت در سنین پایین چنین مشکلی نداشته اما کم‌کم خجالتی شده است؛ به طوری که با بچه‌ها بازی نمی‌کند، در منزل حرف چندانی نمی‌زند و کمتر به خانه اقوام رفت‌وآمد می‌کند. البته پدرش ناراحتی اعصاب دارد و گاهی او را تنبیه می‌کند. پس از شنیدن صحبت‌های مادر محمد، توضیح دادم که برای رفع این مشکل، محمد را به هسته مشاوره ارجاع خواهیم داد که موافقت نمود. پس از گردآوری اطلاعات لازم و با هماهنگی والدین محمد، به اتفاق او به هسته مشاوره رفتیم. در آنجا بحث و تبادل نظر صورت گرفت و در نهایت تصمیم گرفته شد که به دلیل مسافت طولانی دوری روستا از هسته، اقدامات لازم در آموزشگاه انجام گیرد و در صورت به نتیجه نرسیدن، موضوع مجدداً به هسته ارجاع داده شود.

معرفی مورد با توجه به مصاحبه‌های به عمل آمده

محمد چهارده ساله، دانش‌آموز سال سوم متوسطه اول، اولین فرزند خانواده است. پدرش کشاورز و مادرش خانه‌دار است و خانواده او از نظر وسیع مالی در ردیف طبقه متوسط روستا به شمار می‌آید. دو برادر و یک خواهر دارد که همگی از او کوچک‌ترند. از نظر درسی در حد متوسط است. جز مشکل مطرح شده، مشکل دیگری ندارد. اغلب ساکت و

آزمون گروه‌سنجی نشان‌دهنده محبوبیت و مقبولیت بسیار کم محمد بود. با استفاده از آزمون فرافکنی اندریافت موضوع کودکان (CAT)^۲ و یا تفسیر داستان‌هایی که محمد مطرح می‌نمود، نوعی پرخاشگری درونی، رقابت با برادر کوچک‌تر، کناره‌گیری از موقعیت‌ها، و ترس درونی و زیاد تشخیص داده شد

مثلاً با توجه به تأثیر شگرفی که گروه می‌تواند بر رفتار افراد داشته باشد، از روش تئاتر درمانی (که نوعی درمان گروهی است) همراه با حساسیت‌زدایی منظم استفاده کردم. بدین ترتیب که سعی نمودم با تهیه یک برنامه آموزشی هدایت شده و ارائه آن در قالب نمایش، و بهره‌گیری از مشارکت محمد، به بهبود مهارت‌هایش در این زمینه بپردازم تا ضمن اصلاح تفکرات غلطی که در کلاس باعث اضطراب او می‌شد، از طریق تمرین در مقابل محرک اضطراب‌آمیز مشاهده شده از جانب دیگران، این رفتار نامطلوب خاموش شود و از محیط مصنوعی نمایش به محیط واقعی انتقال و تعمیم یابد.

اقدام

در ابتدا محمد با اعضای گروه آشنا شد و با اجرای نقش‌های جالب و دیالوگ‌های کوتاه با تئاتر آشنا و به آن علاقه‌مند گردید. به تدریج، نقش‌ها و دیالوگ‌ها طولانی‌تر شدند، اعتماد به نفس وی افزایش یافت و جهت اجرای برنامه آموزشی آماده شد. پس از این مقدمات، محمد در یک گروه سه نفری برای اجرای نمایش انتخاب گردید؛ نمایشی که در آن یک نفر نقش معلم، یکی نقش شاگرد و دیگری نقش دوست صمیمی شاگرد را ایفا می‌نمود. این نقش‌ها چرخشی بودند و هر یک از سه نفر عضو گروه بعد از اتمام هر مرحله از نمایش، نقش فرد دیگری را ایفا می‌کرد و در سه مرحله این نمایش تکرار می‌شد؛ به طوری که محمد در یک مرحله نقش معلم، سپس شاگرد و در نهایت نقش دوست شاگرد را بازی می‌کرد و با دیالوگ‌ها، نقش‌های همه افراد گروه، همچنین موضوع نمایش از دید معلم، شاگرد، دوست شاگرد و حتی سایرین آشنا می‌شد. در حالی که سایر اعضای گروه تئاتر روی صندلی نشسته‌اند و برخی از آن‌ها هم نقش‌هایی دارند که به موقع ایفا می‌کنند، محمد در نقش معلم، نام شاگردی (عضو دوم گروه) را برای درس جواب دادن می‌خواند. دانش‌آموز جلوی معلم (محمد) می‌ایستد و در موقعیت درس جواب دادن قرار می‌گیرد اما مطابق دیالوگ و برنامه، در هنگام درس جواب دادن مشکل پیدا می‌کند و همان حالت‌هایی را از خود نشان می‌دهد که محمد سر کلاس حقیقی بروز می‌داد (صدای لرزان، دست‌پاچگی، لکنت و ...). دانش‌آموز یاد شده سپس در کنار تخته می‌ایستد. در این هنگام، نفر سوم گروه (دوست صمیمی دانش‌آموز) وارد صحنه می‌شود و از طریق گفت‌وگوهای که بین آن‌ها انجام می‌گیرد، دانش‌آموز مضطرب ضمن به‌دست‌آوردن شناخت از محیط و موقعیت، به افکار غلط و غیرمنطقی خود که سبب‌ساز این مشکلات است، پی می‌برد.

خلاصه‌ای از این گفت‌و شنود به این قرار است:

دوست صمیمی شاگرد: چرا این طور شد؟

شاگرد مضطرب: وقتی می‌خواستم درس جواب بدهم، آن دو دانش‌آموز به من می‌خندیدند و مسخره‌ام می‌کردند.

آرام است و به کسی کاری ندارد. آغازگر صحبت نیست؛ به سؤالات خیلی کوتاه جواب می‌دهد و سؤال هم نمی‌کند. هنگام صحبت کردن، صورتش سرخ می‌شود و دست‌پاچه است. دوستان کمی دارد و معمولاً از طرف بچه‌ها طرد می‌شود؛ به طوری که براساس آزمون گروه‌سنجی^۱ انجام گرفته، از بین ۲۷ هم‌کلاسی‌اش، فقط چهار نفر خواستار عضویت او در گروه‌شان بودند و او نیز به جز دو نفر، خواستار برقراری رابطه با بقیه نبود. در زنگ‌های تفریح، معمولاً آرام در یک‌جا می‌نشیند و تحرکی ندارد. در کلاس سعی می‌کند در حاشیه باشد و کمتر در مرکز سؤالات معلم و توجه دانش‌آموزان قرار بگیرد. در منزل یا مشغول مطالعه است یا پای تلویزیون می‌نشیند و به‌ندرت برای بازی به کوچه می‌رود.

اجرای آزمون و تشخیص مشکل

آزمون گروه‌سنجی نشان‌دهنده محبوبیت و مقبولیت بسیار کم محمد بود. با استفاده از آزمون فرافکنی اندریافت موضوع (CAT)^۲ و یا تفسیر داستان‌هایی که محمد مطرح می‌نمود، نوعی پرخاشگری درونی، رقابت با برادر کوچک‌تر، کناره‌گیری از موقعیت‌ها، و ترس درونی و زیاد تشخیص داده شد و مشخص گردید که نوعی سردرگمی را فرافکنی می‌کند. همچنین، در تست شخصیت و دورث نیز نمرات وی در مقیاس‌های نمایش به گوشه‌گیری، بی‌قراری و گرایش به افسردگی بالاتر از حد میانگین بود.

با توجه به اطلاعات گردآوری شده و براساس کتاب راهنمای تشخیص آماری اختلالات روانی (DSM-IV-TR)^۳، مشکل محمد فوبیای اجتماعی است که ترس غیرمنطقی و پایداری است که بر اثر حضور دیگران به‌وجود می‌آید.

ترسیم خط پایه و روش‌های درمانی

برای ترسیم خط پایه میزان رفتارها و خصیصه‌های اضطراب‌آمیز محمد در کلاس، جواب دادن او در حضور دیگران از طریق پرسش‌نامه‌ای در یک جلسه کلاسی به‌وسیله معلم علوم تجربی، که به‌صورت تصادفی از بین معلمان انتخاب شده بود، مورد ارزیابی قرار گرفت.

درصد	رفتار
زیاد	لرزش صدا
متوسط	تماس چشمی
کم	رеше و لرزش زانوان
زیاد	فرو دادن آب در گلو
خیلی زیاد	تعرق
خیلی زیاد	توقف گفتار
زیاد	بیچ و تاب خوردن

پس از معرفی خود و توضیح نقش مشاور و اعتمادسازی، به مشکل محمد اشاره نمودم که اظهار داشت در سنین پایین چنین مشکلی نداشته اما کم‌کم خجالتی شده است؛ به‌طوری که با بچه‌ها بازی نمی‌کند، در منزل حرف چندانی نمی‌زند و کمتر به خانه اقوام رفت‌وآمد می‌کند. البته پدرش ناراحتی اعصاب دارد و گاهی او را تنبیه می‌کند

با کمی شوخی و ملایمت و دادن سؤالاتی که پاسخ‌های کوتاه داشته باشند، به او در کنترل اضطرابش کمک کند. دانش‌آموزان نیز از خندیدن و تمسخر او بهره‌مند و خیره نگاهش نکنند. به‌علاوه، هنگامی که معلم از محمد سؤال می‌کند، مرتب دست خود را برای جواب دادن بالا نبرند.

موانع و محدودیت‌ها و سایر کاربردهای این روش

از جمله موانع و مشکلات این تحقیق، مشارکت نداشتن پدر خانواده در مشاوره و درمان بود که می‌تواند در بازگشت مجدد مشکل و تعمیم‌دهی آن به منزل نقش داشته باشد.

از این روش در درمان سایر اختلالات و مشکلات رفتاری مانند انواع بزهکاری‌ها، افت تحصیلی، پرخاشگری، ناخن جویدن، ضعف تمرکز حواس، و دروغ‌گویی می‌توان استفاده کرد.

نتیجه‌گیری

پس از دو ماه از شروع اقدامات، محمد به‌راحتی جلوی دیگران صحبت می‌کند، در کلاس از عهده پاسخ‌گویی به سؤالات شفاهی بر می‌آید و دیگر نیاز ندارد که معلمان مراعاتش را کنند. او دوستان بیشتری پیدا کرده و در آزمون مجدد گروه‌سنجی، جزء هشت نفر اول کلاس جهت برقراری تماس با دیگران بوده و تمایل به ارتباط با دوازده هم‌کلاسی‌اش داشته است. اضطراب او هنگام درس پس دادن در کلاس نیز به مقدار قابل توجهی کاهش یافته است.

پی‌نوشت‌ها

1. Sociometric
2. Children Apperphom Test
3. Diagnostic and Statistical Manual of Disorder

منابع

۱. الیس، آلبرت. (۱۳۸۲). زندگی عاقلانه. مترجم: مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رشد.
۲. برگ، لورا. (۱۳۸۴). روان‌شناسی رشد از لقاح تا کودکی. مترجم: یحیی سیدمحمدی. تهران: ارسباران.
۳. پاشا شریفی، حسن. (۱۳۷۶). ارزشیابی شخصیت. تهران: انتشارات پیام نور.
۴. دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره آموزش و پرورش. (۱۳۸۱). فصلنامه پیام مشاور، تهران: وراي دانش.
۵. دیویسون، جرال. (۱۳۸۳). آسیب‌شناسی روانی. مترجم: مهدی کوهستانی.
۶. سادوک، کاپلان و همکاران. (۱۳۸۲). خلاصه روان‌پزشکی. مترجم: سبحانیان و همکاران. تهران: انتشارات ارجمند.
۷. شفیعی‌آبادی، عبدالله. (۱۳۸۲). فنون و روش‌های مشاوره. تهران: انتشارات رشد.
۸. کلینیکه، کریس. (۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی. مترجم: شهرام محمدخانی. تهران: اسپند هنر.

دوست صمیمی شاگرد: آن‌ها به تو نمی‌خندیدند؛ به یاد زنگ تفریح افتاده بودند و به شوخی‌هایشان می‌خندیدند. (در این لحظه، آن دودانش‌آموز علت خندیدن خود را که ربطی هم به محمد ندارد، بیان می‌کنند.)
شاگرد مضطرب: اما معلم چی؟ او ناراحت بود و با اخم به من نگاه می‌کرد.
دوست صمیمی شاگرد: نه این‌طور نیست؛ او نگران فرزند مریضش است که شب قبل تا دیروقت کنارش بوده. (در این لحظه، معلم در مورد فرزند مریضش توضیحی می‌دهد.)

شاگرد مضطرب: خیلی بد شد ... خراب شدم ... همه می‌گویند بی‌عرضه است.

دوست صمیمی: از این مسئله درس خوبی گرفتی! تو بی‌عرضه نیستی ... برعکس، قابلیت‌ها و توانایی‌های بسیاری در زمینه‌های ورزشی، زبان انگلیسی و خط داری که خیلی‌ها ندارند ... بین ... هیچ کس کامل نیست و همه انسان‌ها نقایصی دارند.

شاگرد مضطرب: هر چه تلاش می‌کنم نمی‌توانم بر مشکل پیروز شوم.

شاگرد مضطرب: دوستی ندارم ... کسی با من بازی نمی‌کند ... جذاب نیستم ...

دوست صمیمی: اگر بدانی چگونه با دیگران دوست شوی، دوستان زیادی پیدا خواهی کرد. باید با دیگران صحبت کنی، آن‌ها را با نام کوچک صدا بزنی، در باره مسائل مختلف با آن‌ها هم‌کلام شوی و هنگام صحبت کردن در چشمان آن‌ها نگاه کنی ...

پس از اتمام این دیالوگ، محمد در نقش شاگرد و در نهایت در نقش دوست صمیمی شاگرد، ایفای نقش کرد و ضمن تمرین و تکرار در حضور سایرین، با تفکرات نامعقول و پیش‌داوری‌های نادرست خود آشنا شد و بدین ترتیب، پسخوراند مناسبی از رفتارهایش به‌دست آورد.

پس از اجرای این نمایش سه‌گانه، دو نفر از اعضای دیگر گروه، یکی در نقش معلم و دیگری در نقش شاگردی که می‌بایست درس جواب دهد، ظاهر شدند اما این بار شاگرد با قدرت و آمادگی کامل و بدون اضطراب از عهده سؤالات معلم برآمد. البته او قبل از قرار گرفتن در مقابل معلم، مطالب مرتبط و مناسبی را، به‌طوری که حضار بشنوند، خودگویی می‌کرد:

«چند نفس عمیق می‌کشم ... ممکن است عرق کنم، دستم بلرزد و ... اما این‌ها طبیعی است و فوراً از بین می‌روند. من مهارت‌های خوب و فراوانی دارم. حتی اگر خراب کنم، آدم بی‌عرضه‌ای نیستم؛ همه مطالب را خوانده‌ام و می‌توانم جواب بدهم. اگر هم کسی به من بخندد، اهمیت نمی‌دهم و ...»

بدین ترتیب، از طریق نمایش الگو و سرمشق مناسبی برای محمد ارائه گردید.

جهت تعمیم‌دهی بهتر به کلاس، از معلم درخواست شد هنگامی که از محمد درس می‌پرسد، جو کلاس خیلی رسمی و خشک نباشد و