



فضای مجازی علیه اضطراب



فضای مجازی و
اضطراب‌های پنهان

شکوفه بیگلری

کارشناس ارشد روان‌سنجی و مشاور مدرسه

چکیده

پژوهش حاضر اقدامات لازم را برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان در قرنطینهٔ کروناپی توسط فضای مجازی مورد مطالعه قرار داده است. بدین منظور پرسش‌نامهٔ ۲۸ سؤالی سلامت عمومی (GHQ) بین نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان «دبیرستان دخترانهٔ علامه قزوینی» منطقهٔ ۱۵ تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به روش غیرتصادفی و به‌صورت غیرحضوری توزیع و توسط آنان تکمیل شد. مؤلفه‌های مورد سنجش در پرسش‌نامهٔ این پژوهش عبارت بودند از: علائم جسمانی، اضطراب، عملکرد اجتماعی و افسردگی که مؤلفهٔ مورد نظر در این پژوهش اضطراب بود. در این تحقیق اقدام پژوهی سعی شد میزان اضطراب دانش‌آموزان غربال شده در زمان قرنطینهٔ کرونایی، با انجام مداخلات به‌موقع و صحیح، کاهش یابد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، نوجوانان، فضای مجازی، کرونا

مقدمه

نوجوانی دورهٔ بسیار سختی است. اضطراب در نوجوانان خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید، به آن‌ها صدمه می‌زند. در واقع آمار تقریبی نشان می‌دهد که از هر پنج نوجوان یکی از آن‌ها در مقطعی از نوجوانی دچار اضطراب می‌شود که در صورت غفلت از پیگیری و درمان به‌موقع، می‌تواند باعث ایجاد مسائل ناگواری از جمله افسردگی شود. خوش‌بختانه اضطراب کاملاً قابل درمان است، ولی بسیاری از

نوجوانان در این زمینه می‌کوشند کمکی دریافت نکنند. از طرف دیگر چون این موضوع با شرایط محیطی ارتباط مستقیمی دارد، لذا شرایط اضطراری و بحرانی شیوع بیماری کرونا می‌تواند بر ایجاد و کنترل آن مؤثر باشد.

به عقیدهٔ روان‌شناسان، برای تبیین این‌گونه واکنش‌ها و واکنش‌هایی که در روبه‌رو شدن با شکل‌های دیگر فشار روانی ابراز می‌شوند، حالت اضطراب به‌وجود می‌آید. تعارض‌ها و گونه‌های دیگر ناکامی نیز از خاستگاه‌های دیگر اضطراب هستند. همچنین خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت‌نفس و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندی‌های آدمی، در وی اضطراب ایجاد می‌کنند. فروید از نخستین کسانی بود که اضطراب را دارای اهمیت فراوانی شمرد. وی بین «اضطراب عینی» و «اضطراب روان‌رنجور» تمایز قائل شد؛ به این ترتیب که اولی را پاسخی واقع‌بینانه در برابر خطری برونی و همسان با ترس، و دومی را اضطرابی ناهوشیار دانست که آدمی سبب اضطرابش را نمی‌داند. هنوز بسیاری از روان‌شناسان تمایز بین «ترس»^۱ و «اضطراب»^۲ را معتبر می‌شمرند. محمدیان (۱۳۷۶) در پژوهشی نشان داد که از میان مراجعان به کلینیک اعصاب و روان و هستهٔ مشاورهٔ آموزش و پرورش کشور، ۵۵ درصد دختران در دورهٔ راهنمایی و پایان ابتدایی و ۴۰ درصد دختران در دورهٔ متوسطه تحصیل می‌کردند و به خاطر اضطراب، گوشه‌گیری و کاهش پیوندهای میان‌فردی مراجعه کرده بودند که می‌تواند پیامد یا پیشامد احساس تنهایی باشد.

بیماری کرونا که به آن «بیماری تنفسی حاد ان کاو ۲۰۱۹» نیز گفته می‌شود، یک بیماری عفونی است که بر اثر «کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲۴» ایجاد می‌شود. فاصله زمانی بین در معرض بیماری قرار گرفتن تا بروز نشانه‌ها، بین ۲ تا ۱۴ روز است. از طریق شستن دست‌ها و دیگر تدابیر بهداشتی می‌توان از پخش آن جلوگیری کرد. از طرف دیگر نکته بسیار مهم در این حالت «مدیریت بحران»^۵ است. مدیریت بحران از اصطلاحات حوزه مدیریت است که به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، چاره‌جویی‌ها و دستورالعمل‌هایی اطلاق می‌شود که مدیریت هر سازمان در چالش با بحران انجام می‌دهد و هدف آن کاهش روند، کنترل و رفع بحران است. به‌طور کلی مدیریت بحران به معنای سوق دادن هدفمند جریان پیشرفت امور به روالی قابل کنترل و انتظار بازگشت امور در اسرع وقت به شرایط قبل از بحران است. برخلاف مدیریت خطرپذیری (ریسک) که شامل ارزیابی تهدیدهای احتمالی و پیدا کردن بهترین راه جلوگیری از وقوع آن است، مدیریت بحران شامل برخورد با تهدیدها در قبل، حین و پس از وقوع تهدید است.

داشتن «بینش بحران‌محور» به توانایی فکر کردن در مورد «داستان» (سناریوی) احتمالی بدترین حالت‌های قابل وقوع و در عین حال ارائه راه‌حل‌های بی‌شمار نیاز دارد. از آنجا که اولین روش ممکن است جواب‌گو نباشد، سعی و خطا روشی پذیرفته شده است. لازم است همیشه طرح مقابله با تهدیدهای احتمالی موجود باشد. سازمان‌ها و افراد باید یک برنامه پاسخ سریع برای شرایط اضطراری داشته باشند و با تمرین، آمادگی کافی به دست آورند. آنچه در مدیریت بحران مهم است و نقش اساسی در اجرای آن دارد، «تبدیل تهدید یا بحران به فرصت» است که در این پژوهش به این موضوع پرداخته شده است. در پژوهش حاضر برای گردآوری اطلاعات در مرحله قبل از مداخله از «پرسش‌نامه سلامت عمومی GHQ» استفاده شده است. در این تحقیق اقدام‌پژوهی سعی شده است میزان اضطراب دانش‌آموزان غربال شده در شرایط اضطراری، مثل شیوع بیماری کرونا، با انجام مداخلات لازم کاهش یابد. همچنین به این سؤال پاسخ داده شود که «چگونه می‌توان اضطراب در شرایط اضطراری مثل شیوع بیماری کرونا را در نوجوانان کاهش داد؟»

اضطراب در نوجوانان خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید، به آن‌ها صدمه می‌زند. در واقع آمار تقریبی نشان می‌دهد که از هر پنج نوجوان،

یکی از آن‌ها در مقطعی از نوجوانی دچار اضطراب می‌شود. ابتلا به اضطراب می‌تواند نتایج ناگواری اعم از ناامیدی، تغییر خلق و خو، افت تحصیلی، افسردگی و دیگر اختلالات شخصیتی داشته باشد و در نهایت به علت درمان‌نشدن اضطراب فراگیر، ممکن است به خودکشی بینجامد که متأسفانه مورد اخیر به تازگی بین نوجوانان شیوع قابل توجهی داشته است.

«دبیرستان علامه قزوینی» که ۴۰۰ دانش‌آموز دارد، از این ویژگی‌ها میرا نبوده و چند مورد تهدید یا اقدام به خودکشی در این مدرسه گزارش شده است. از طرف دیگر، با توجه به شرایط اضطراری ایجادشده به دلیل شیوع بیماری کرونا و مسائل جانبی آن، از جمله ایجاد اضطراب و فشار (استرس) و در نهایت مختل شدن زندگی شخصی و اجتماعی و تأثیر مخرب آن بر جنبه‌های متفاوت زندگی روزمره، بر آن شدم که به‌طور جدی اضطراب در نوجوانان دبیرستانی را مورد پژوهش قرار دهم. چرا که عواقب ناگواری همچون افت شدید تحصیلی رابطه مستقیمی با میزان اضطراب دارد و حل این مشکل می‌تواند نقش بسیار مهمی در کاهش مشکلات آتی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب داشته باشد.

هدف‌ها: کمک به ارتقای بهداشت روان و پیشگیری از عواقب ناگوار اضطراب در جامعه، به‌ویژه در زمان بحران، جلوگیری از افت تحصیلی، ایجاد نشاط و انگیزه در دانش‌آموزان دبیرستانی و همچنین کمک به ارتقای تجربیات همکاران مشاور در رابطه با اضطراب نوجوانان و عواقب آن، به خصوص در زمان اضطراری و بحران شناختی - رفتاری به شیوه گروهی.

مرحله‌های اقدام‌پژوهی

مرحله اول: اقدامات قبل از مداخله (گردآوری اطلاعات یا شواهد ۱ و تجزیه و تحلیل داده‌ها):

- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق مشاهده رفتار آنان در فضای مجازی.
- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق وارسی (چک کردن) برنامه مطالعاتی آنان.
- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق مشاوره‌های فردی و گروهی در فضای مجازی.
- شناسایی دانش‌آموزان مضطرب از طریق ارجاع دبیران.
- اجرای آزمون (تست) سلامت عمومی GHQ روی دانش‌آموزان شناسایی شده به‌صورت پیش‌آزمون.
- تصحیح و نمره‌گذاری آزمون.
- تفسیر آزمون طبق دستورالعمل:
- برگزاری جلسه‌های توجیهی برای دانش‌آموزان به منظور آگاهی از نتایج نمره‌گذاری تست به صورت مجازی.
- برگزاری جلسه‌های توجیهی برای اولیای دانش‌آموزان به منظور آگاهی از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.
- برگزاری جلسه‌های توجیهی برای دبیران و همکاران دیگر به منظور آگاهی از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.
- تهیه گزارش نمره‌گذاری‌ها و ارائه آن به دانش‌آموزان، اولیا و همکاران در جلسه‌های توجیهی به صورت مجازی.

مدیریت بحران به معنای سوق دادن هدفمند جریان پیشرفت امور به روالی قابل کنترل و انتظار بازگشت امور در اسرع وقت به شرایط قبل از بحران است



○ آماده کردن مقدمات اقدامات مداخله‌گرایانه برای رفع مشکل به صورت مجازی.

مرحله دوم: مرحله اقدامات مداخله‌ای (اقدامات مداخله‌ای در قالب طرح «سلام زندگی»):

● برگزاری جلسه‌های کارگاهی توسط استادان روان‌شناسی برای دانش‌آموزان غربال‌شده مضطرب به صورت مجازی.

● برگزاری جلسه‌های کارگاهی توسط استادان روان‌شناسی برای اولیای دانش‌آموزان غربال‌شده مضطرب به صورت مجازی.

● برگزاری جلسه‌های توجیهی برای همکاران به صورت مجازی.

● ارائه نکات انگیزشی به دانش‌آموزان مضطرب در جلسه‌های مشاوره‌های فردی و گروهی به صورت مجازی.

● ارائه نکات انگیزشی به اولیای دانش‌آموزان مضطرب در جلسه‌های مشاوره فردی و گروهی به صورت مجازی.

● برگزاری مسابقه‌های شاد انگیزشی برای دانش‌آموزان.

● لحاظ کردن امتیازهای تشویقی در قبال مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان غربال‌شده مضطرب.

● ارجاع بعضی از موارد حاد به مراکز کلینیکی مشاوره و روان‌شناسی آموزش و پرورش به صورت تلفنی.

مرحله سوم: اقدامات بعد از مداخله (گردآوری اطلاعات یا شواهد ۲):

● اجرای آزمون (تست) سلامت عمومی GHQ روی دانش‌آموزان شناسایی شده به صورت پس‌آزمون.

● تصحیح و نمره‌گذاری آزمون.

● تفسیر آزمون طبق دستورالعمل مربوطه:

○ برگزاری جلسه‌های توجیهی برای دانش‌آموزان به منظور آگاهی آنان از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.

○ برگزاری جلسه‌های توجیهی برای اولیای دانش‌آموزان به منظور آگاهی آنان از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.

○ برگزاری جلسه‌های توجیهی برای دبیران و همکاران به منظور آگاهی آنان از نتایج نمره‌گذاری آزمون به صورت مجازی.

● تهیه گزارش نمره‌گذاری‌ها و ارائه آن به دانش‌آموزان، اولیا و همکاران در جلسه‌های توجیهی به صورت مجازی.

● ارزشیابی تأثیرات اقدامات مداخله‌ای برای کاهش اضطراب دانش‌آموزان غربال‌شده.

● ارائه پیشنهادهایی برای پیشگیری از ابتلای شدیدتر به این اختلال.

● ارجاع حضوری بعضی از موارد حاد که با انجام اقدامات مداخله‌ای بهبود حاصل نکرده بودند، به مراکز کلینیکی مشاوره و روان‌شناسی آموزش و پرورش با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی مبارزه با کرونا.

● ارجاع مجدد بعضی از موارد حاد که با انجام اقدامات مداخله‌ای بهبود حاصل نکرده بودند به روان‌پزشک و انجام فرایند دارودرمانی برای پیشگیری از عواقب ناگوار اضطراب با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی مبارزه با کرونا.

محدودیت‌ها

● ممکن نبودن اجرای آزمون برای همه دانش‌آموزان مدرسه از نظر مقررات مشاوره و روان‌شناسی؛

● نپذیرفتن مشکل اضطراب و عواقب ناگوار آن از طرف خانواده‌ها؛

● همکاری نکردن بعضی از دانش‌آموزان مضطرب با جلسه‌های کارگاهی و درمانی به صورت مجازی.

پیشنهادها

برای نوجوان مضطرب، درست و سنجیده رفتار کردن کار راحتی نیست. لذا برای والدین آن‌ها و اولیای مدرسه می‌توان از این توصیه‌ها کمک گرفت:

● اگر رفتار و اخلاق نوجوان شما به گونه‌ای است که مشکوک هستید ممکن است دچار اضطراب فراگیر شده باشد، با مشاور یا روان‌شناس مشورت کنید. اگر او سالم باشد ضرر نمی‌کنید، اما اگر اضطرابش درمان نشود، ممکن است افسردگی، اعتیاد و خودکشی برای او به بار بیآورد.

● خانواده می‌تواند پناه خوبی برای نوجوان مضطرب باشد. با فرزندتان مهربان باشید و به او اجازه دهید که احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد.

● گوش شنوا باشید. از نصیحت کردن و فرمان دادن و دعواکردن خودداری کنید و بکوشید در عوض به مشکلات و احساسات فرزندتان گوش کنید و بفهمید که چه چیزهایی ذهن او را درگیر خودش کرده است.

● نوجوانتان را تشویق کنید مهارت‌های مورد علاقه‌اش را یاد بگیرد. همین مهارت‌ها می‌توانند به او انگیزه تلاش برای زندگی بدهند.

● از پیش‌دآوری و قضاوت بی‌موقع و از همه مهم‌تر انتظار بی‌جا خودداری کنید.

● با او در مورد موضوع‌هایی نظیر فشار هم‌سالان، انتخاب برنامه روزانه، دوست‌یابی، مسائلی نظیر سیگار کشیدن، مصرف مواد مخدر و مسائل جنسی، تا حدی که امکان دارد و می‌تواند برای او مفید باشد، صحبت کنید. دوردور او را تحت نظر داشته باشید و با دوستانش هم آشنا شوید.

● اجازه دهید فرزندتان هرگاه به شما نیاز دارد، حتی اگر خسته هستید، با شما حرف بزند و مسائلش را به شما بگوید. او را برای آخر هفته منتظر نگذارید و همیشه در دسترسش باشید.

● برنامه‌ای بریزید که فرزندتان شب‌ها زود و به‌موقع به خواب برود.

پی‌نوشت‌ها

1. phobia
2. anxiety
3. 2019- nCoV acute respiratory disease
4. SARS- COV-2
5. Crisis management

منابع

۱. بیرجندی، پروین (۱۳۸۹). روان‌شناسی رفتار غیرعادی. انتشارات دهخدا. تهران.
۲. شاملو، سعید (۱۳۷۸). آسیب‌شناسی روانی. انتشارات رشد. تهران.
۳. موندیمور، فرانسیس مارک (۱۳۸۴). افسردگی در نوجوانان. ترجمه مهدی قراچه‌دانی. پیک بهار. تهران.
۴. کاپلان، سادوک (۱۳۹۲). اختلالات شخصیت. ترجمه فرهاد شاملو. انتشارات سینا. تهران.