



اضطراب اجتماعی در نوجوانان و نقش رسانه‌های اجتماعی



دکتر احمد به‌پژوه
استاد روانشناسی دانشگاه تهران



سعیده محسنی نژاد
کارشناس ارشد روانشناسی

چند سؤال

- آیا فرزند شما اضطراب اجتماعی دارد؟
- چه عواملی موجب اضطراب اجتماعی می‌شود؟
- آیا من به عنوان مادر یا پدر در شکل‌گیری اضطراب فرزندم نقش دارم؟
- چگونه می‌توان اضطراب اجتماعی نوجوانان را کاهش داد؟

مقدمه

تفاوت زیاد بین زندگی نوجوانان امروز و دیروز، موجب شده است بسیاری از والدین نگران آینده فرزندان‌شان باشند. خانواده، مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر رشد و تحول شخصیت و اولین و مؤثرترین آموزشگاه و پرورشگاه کودک و نوجوان محسوب می‌شود. عواملی همچون فضای خانواده، سلامت

آنها از فضای مجازی است. فناوری‌های نوین در کنار مزایای بسیار زیادی که دارد، ممکن است به شیوه‌های گوناگون موجب بروز مشکلات فردی و اجتماعی برای نوجوانان شود که یکی از آنها، گسترش اضطراب اجتماعی است. در دوران بلوغ و نوجوانی، هیجان‌ها و حساسیت‌ها به حد بالایی خود می‌رسند و شخصیت نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. نوجوان در این دوران، با ترس از ورود به جامعه (جمع هراسی) و پذیرفته شدن یا نشدن از سمت بزرگسالان روبه‌رو است. از این رو، نوجوان به حمایت عاطفی بالایی از سوی خانواده برای به دست آوردن اعتماد به نفس و عزت نفس نیاز دارد. در فرایند رشد، والدین طردکننده‌ای که فرزند خود را تحقیر و از تنبیه‌های بدنی استفاده می‌کنند و به نیازهای همه‌جانبه او توجه نمی‌کنند، فرزندی منزوی خواهند داشت که قدرت تنظیم هیجان‌های خود را ندارد و در نتیجه او را مستعد ابتلا به اختلال‌های اضطرابی خواهند کرد.

روانی والدین، رویدادهای نامطلوب زندگی و سبک‌های فرزندپروری، همگی می‌توانند بر رشد بهنجار کودک و نوجوان تأثیرگذار باشند. برای مثال، اگر والدین سلامت روانی نداشته باشند و خود دچار افسردگی و اضطراب باشند یا پدر و مادر، رابطه‌ای امن و صمیمانه با یکدیگر نداشته باشند، فرایند رشد سالم کودک با مشکل روبه‌رو می‌شود (به‌پژوه، ۱۳۹۸؛ به‌پژوه و عاشوری، ۱۳۹۴). هر فردی در دوران رشد خود، به ویژه در دوران کودکی به طریقی انواع اضطراب را تجربه می‌کند. اضطراب، یادآور واژه‌هایی مانند استرس، هراس، نگرانی، ترس، عصبانیت، احساس بی‌ثباتی، تپش شدید قلب، بی‌قراری، کنترل‌ناپذیری و کج خلقی است. اگر اضطراب فرزندان در دوران کودکی مورد غفلت واقع شود، در دوران بزرگسالی ادامه می‌یابد و آثار نامطلوبی بر سلامت روانی آنان بر جای می‌گذارد. یکی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز زندگی نوجوانان در عصر کنونی، حضور پررنگ آنان در رسانه‌های اجتماعی و تأثیرپذیری شدید

اضطراب اجتماعی چیست؟

اضطراب اجتماعی، یکی از انواع اضطراب است که نشانه‌های مشخصی به شرح زیر دارد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳):

- نوجوان در بیشتر موقعیت‌های اجتماعی، احساس استرس و نگرانی می‌کند.
- استرس و نگرانی موردنظر فقط مربوط به حضور در میان بزرگسالان نیست، بلکه در جمع همسالان هم وجود دارد.
- اضطراب اجتماعی، زیربنای ترس از طرد شدن است؛ یعنی نوجوان نگران است که از سوی دیگران (حتی همسالان) طرد شود و مورد پذیرش قرار نگیرد.
- اضطراب منجر به کناره‌گیری و عدم حضور در موقعیت‌های گوناگون اجتماعی می‌شود، مانند تمایل به ترک تحصیل، عدم شرکت در جمع‌های خانوادگی، اجتناب از برقراری ارتباط با دوستان و همسالان و عدم تمایل به دوست‌یابی.

به‌طور کلی، نوجوانی که مبتلا به اضطراب اجتماعی است، می‌ترسد در جمع دوستان یا در اجتماع صحبت کند، غذا بخورد و یا فعالیتی انجام دهد و از این‌که دیگران با توجه به نشانه‌های ظاهری‌اش، مانند سرخ شدن، لرزش دست و یا عرق کردن به اضطراب درونی او پی ببرند، واهمه دارد. در واقع نگرش منفی نوجوان به خود و در نتیجه نگرش منفی به قضاوت دیگران نسبت به خود، موجب اضطراب اجتماعی، انزوا و در نتیجه افسردگی نوجوان می‌شود.

آیا فرزند شما اضطراب اجتماعی دارد؟

اگر از میان نشانه‌های گفته‌شده در بخش قبلی، حداقل دو مورد در فرزند شما وجود دارد، ممکن است او دچار اضطراب اجتماعی شده باشد. به خاطر داشته باشید بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی که برای بزرگسالان عادی است، امکان دارد

برای نوجوانان اضطراب‌زا باشد. در دوران نوجوانی، نوجوان، نگران قضاوت دیگران است و این امری کاملاً طبیعی می‌باشد. در این دوران، نوجوان در راستای هویت‌یابی و به دنبال پیدا کردن موقعیت و جایگاه خود در میان دیگران و جامعه، اهمیت بیشتری به نظرات و اظهارات دیگران می‌دهد. از این رو، این ویژگی‌ها در دوران نوجوانی، ممکن است در بسیاری از نوجوانان برای مدتی نسبتاً کوتاه، اضطراب اجتماعی ایجاد کند. چنانچه نشانه‌های اضطراب اجتماعی بیش از شش ماه ادامه یابند، ممکن است نوجوان شما به کمک تخصصی مشاوران و روان‌شناسان نیاز داشته باشد.

چه عواملی موجب اضطراب اجتماعی نوجوانان می‌شود؟

عوامل متعددی ممکن است در شکل‌گیری اضطراب کودک و نوجوان نقش داشته باشند. بارداری ناامن، دوره شیرخوارگی بحرانی و سبک فرزندپروری نادرست، از عوامل مهم ایجاد اضطراب اجتماعی است. برای مثال، سبک فرزندپروری مستبدانه، مانع رشد سالم عزت نفس کودک می‌شود. کودکی که مدام مورد انتقاد منفی قرار می‌گیرد، با شرم درونی و احساس بی‌ارزشی بزرگ می‌شود که علت اصلی به وجود آمدن اضطراب اجتماعی در کودک و نوجوان خواهد بود (شانون، ۲۰۱۲، ترجمه محسنی نژاد، ۱۳۹۸). شرم، احساس دردناکی است که مدام گریبان‌گیر نوجوان می‌شود و او را از برقراری ارتباط با بیرون می‌ترساند. نوجوان به دلیل احساس حقارتی که در وجودش رخنه کرده است، خودش را بی‌ارزش می‌داند و ترس از طرد شدن او را از اجتماع دور نگه می‌دارد. در حالی که آموزش مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های برقراری

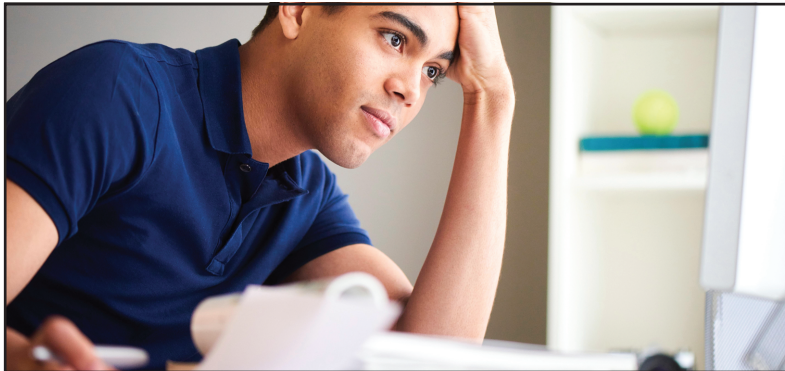
رابطه مؤثر با اطرافیان و مهارت‌های دوست‌یابی از ضروری‌ترین مهارت‌ها برای کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود (ساکس و ولف، ۲۰۰۶، ترجمه به‌پژوه و مهدوی، ۱۴۰۰).

با وجود این، عوامل دیگری نیز در بروز انواع اضطراب نقش دارند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- عوامل ژنتیکی: اضطراب اجتماعی، ژن مشخصی ندارد، اما مطالعات زیادی نشان می‌دهند که اگر شما یا همسران اضطراب دارید، به احتمال بیشتری فرزندانتان هم دچار اضطراب خواهند شد.
- الگوپذیری از والدین: شخصیت والدین، اثر زیادی بر فرزندان دارد. چنانچه والدین به موقعیت مختلف با اضطراب و نگرانی پاسخ دهند، این وضعیت می‌تواند یک الگوی رفتاری برای فرزندانشان تلقی شود.
- مشکلات جسمانی: برخی از مشکلات جسمانی و بیماری‌ها ممکن است در ایجاد اضطراب نقش داشته - باشند، برای مثال کم‌خونی، پرکاری تیروئید و چاقی و لاغری بیش از حد.
- وجود معلولیت‌ها: گاهی ابتلا به بیماری‌های خاص، بیماری‌های مزمن، نابینایی، ناشنوایی و مشکلات حرکتی ممکن است موجب بروز اضطراب اجتماعی در نوجوان شود. به طور معمول نوجوانان به نگاه‌ها و قضاوت‌های دیگران حساسیت بیشتری دارند و ممکن است شرایط خود را نپذیرفته باشند.
- تجارب تلخ گذشته: گاهی برخی تجارب تلخ در زندگی کودک، منجر به اضطراب می‌شود. برای مثال، اگر کودکی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته باشد یا در مدرسه با زورگویی شاگردان بزرگ‌تر مواجه شده باشد، به احتمال بیشتری ممکن است در آینده از حضور در موقعیت‌های اجتماعی

با عزت نفس پایین، جذاب هستند، زیرا در آن فضای مجازی، می‌توانند آن جنبه‌هایی از خود را که دوست ندارند، مخفی کنند و همچنین احساس کنترل بیشتری بر

عادی و طبیعی نیست. گروه‌های اجتماعی برای به اشتراک گذاشتن مطالب، دست به انتخاب می‌زنند و حتی در بسیاری از موارد، حقیقت را وارونه جلوه می‌دهند. درک و



تعاملات اجتماعی خود داشته باشند (نواک ولوی، ۲۰۰۸، ترجمه به پژوه و داوند، ۱۳۹۰). نیاز به تعلق اجتماعی در رابطه با بازی‌های گروهی و شبکه‌های اجتماعی ارضا می‌شود. نیاز بعدی، نیاز به آزادی است. شخص در فضای مجازی تا حدود زیادی احساس آزادی می‌کند. هر چه نوجوان احساس کنترل‌گری بیشتری از سوی والدین و جامعه داشته باشد، نیاز او به آزادی پررنگ‌تر می‌شود و این فضای باز را در فضای آنلاین به راحتی می‌تواند به دست بیاورد. بازی‌های رایانه‌ای، نیاز به قدرتمندی و شایستگی را نیز به راحتی ارضا می‌کند. افراد با پیروزی‌های پیاپی در بازی‌ها و نیز ساختن تصویری غیرواقعی از خود در شبکه‌ها احساس شایسته بودن می‌کنند! افراط در استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و صرف وقت بیش از حد در فضای مجازی، امکان دارد به وابستگی و اعتیاد به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای در نوجوانان منجر شود. بدیهی است این روند موجب اختلال در سلامت روانی و فعالیت‌های روزانه نوجوان می‌شود و اگر نوجوان امکان متصل شدن به دنیای مجازی را نداشته باشد، در او

پذیرش این مسئله برای بزرگسالان ساده و بدیهی است. اما نوجوانان به دلیل عدم پختگی و بلوغ لازم، ممکن است نتوانند حقیقت و مجاز را از یکدیگر تمییز دهند. از این رو، گفته می‌شود فضای مجازی! رسانه‌های اجتماعی، بستری گسترده برای نشر اطلاعات درست و نادرست ایجاد کرده‌اند که لازم است کودکان و نوجوانان با بصیرت با آنها برخورد کنند و آگاهی لازم درباره درستی یا نادرستی به آنها داده شود.

چرا نوجوانان به فضاهای مجازی وابسته می‌شوند؟

پژوهش‌های موجود حاکی از آن است نوجوانانی که ساعت‌های زیادی را در فضای مجازی و بازی‌های رایانه‌ای می‌گذرانند، به دنبال رفع نیازهایی هستند که ارضا نشده‌اند. ویلیام گلاس (۱۹۹۸)، ترجمه رحمانیان، (۱۳۸۴) پنج نیاز را به عنوان نیازهای اصلی انسان برمی‌شمارد: (۱) بقا (۲) تعلق اجتماعی (۳) آزادی (۴) قدرتمندی و شایستگی (۵) تفریح. مطالعات موجود نشان می‌دهند که چهار نیاز از پنج مورد (همه به جز نیاز به بقا) در روند بازی ارضا می‌شوند. بازی‌های آنلاین برای نوجوانان

جدید دوری کند.

- کمال‌گرایی افراطی: نه والدین و نه فرزندان، هیچ‌کدام کامل نیستند. این یک حقیقت تغییرناپذیر در وجود انسان است. وقتی نوجوان با این حقیقت سر جنگ داشته باشد و همواره بخواهد کامل باشد، نتیجه‌ای جز اضطراب به دنبال ندارد.
- تضاد فرهنگی: اختلاف زیاد بین نگرش خانواده و جامعه، کودکان و نوجوانان را دچار اضطراب می‌کند. آنها نمی‌دانند چطور رفتار کنند تا بتوانند از طرف دیگران مورد پذیرش قرار گیرند.

- انتقاد بیش از حد: اگرچه لازم است فرزندانمان را آموزش دهیم و در مسیر مطلوب، تربیت و هدایت کنیم، اما اگر چارچوب‌های تربیتی انعطاف‌ناپذیر و غیرقابل تغییر باشند و همواره آنان را مورد سرزنش و انتقاد قرار دهیم، ممکن است در فرزندان اضطراب اجتماعی ایجاد شود.
- تفاوت‌های فردی میان نوجوانان: بسیاری از ویژگی‌های زیستی و ژنتیکی کودکان و نوجوانان، ممکن است آنان را مستعد واکنش‌های اضطرابی کند. برای مثال، هوش بالا و تیزهوشی نوجوان ممکن است موجب شود او انتظارهای غیرواقعی از خود و دیگران داشته باشد و در نتیجه مضطرب شود.

رسانه‌های اجتماعی چه نقشی در افزایش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارند؟

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، ارتباط نوجوانان را با انواع سلیقه‌ها، باورها، گرایش‌ها و فرهنگ‌ها ممکن کرده‌اند. این وضعیت می‌تواند بسیار مفید باشد، اما از طرفی دیگر، ممکن است دنیایی رؤیایی و غیرواقعی برای نوجوانان ترسیم کند. آنچه در شبکه‌های اجتماعی در معرض نمایش گذاشته می‌شود، تصویر حقیقی یک زندگی

احساسات منفی، همچون خشم و استرس و افسردگی به وجود می‌آید (نواک و لوی، ۲۰۰۸، ترجمه به پژوه و داوند، ۱۳۹۰).

چگونه می‌توان اضطراب اجتماعی نوجوانان را کاهش داد؟

- همه ویژگی‌های فرزندان را بپذیرید نه فقط آنهایی را که می‌پسندید (به پژوه، ۱۴۰۰).
- زمان استفاده از فضای مجازی را مدیریت کنید. با اعضای خانواده اوقات فراغت مشترک داشته باشید و برنامه‌های متنوع را به فرزندان پیشنهاد کنید، مانند پیاده‌روی، ساختن کاردستی، گوش دادن به موسیقی، یادگیری یک زبان جدید، شرکت در مراسم مذهبی، انجام کارهای خانه و آشپزی، بازدید از موزه‌ها، به سینما و تئاتر رفتن و کتاب‌خوانی تعاملی و مشترک.
- به فرزندان پیام‌رسان‌ها را به‌کار نگیرید که ظاهر زندگی دیگران را با زندگی واقعی خودش مقایسه نکند.
- در خانواده حضوری گرم و فعال داشته باشید و با همسر و نوجوانان گفتگو کنید. درباره اختلاف نظرها با نوجوان گفت‌وگو و مباحثه (و نه مجادله!) کنید. این‌گونه مباحثه‌ها نوجوان را در دفاع از خودش توانمند می‌کند و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد.
- به فرزندان پیام‌رسان‌ها را به‌کار نگیرید که تفاوت‌های زیادی بین سبک زندگی افراد هر جامعه وجود دارد. هیچ سبک زندگی خوب یا بدی نداریم، جز آنکه تلاش کنیم از زندگی خود لذت ببریم و به خودمان و دیگران آسیبی نرسانیم.
- اگر نوجوان مایل نیست در برخی جمع‌ها و نشست‌ها شرکت کند، او را مجبور نکنید. اما رفتارهای اجتماعی او را بسیار تشویق کنید و به او پیام‌رسان‌ها را به‌کار نگیرید و به او نشان دهید که با ترس‌ها و نگرانی‌هایش روبه‌رو شود، نه اینکه از آنها فرار کند (محسنی نژاد، ۱۳۹۵).
- به نوجوان پیام‌رسان‌ها را به‌کار نگیرید که گاهی می‌توان به انتقادهای دیگران، به شیوه‌ای طنزگونه و با شوخ طبعی پاسخ داد؛ لازم نیست همه

چیز را جدی بگیریم! (شانون، ۲۰۱۲، ترجمه محسنی نژاد، ۱۳۹۸).

- بکوشید رغبت‌ها و علاقه‌های نوجوان را شناسایی کنید و به آنها احترام بگذارید و به نوجوان کمک کنید تا در انجام امور به موفقیت لازم دست یابد. این امر سبب می‌شود اعتماد به نفس او، تقویت شود.
- به نوجوان کمک کنید ویژگی‌های منحصر به فرد خودش را کشف کند و بشناسد و بپذیرد. به او یادآور شوید که همواره کسانی هستند که در برخی زمینه‌ها از او بهتر عمل می‌کنند، اما حتماً زمینه‌هایی وجود دارد که او می‌تواند در آنها بدرخشد.
- به فرزندان یادآور شوید که هوش، استعداد، چهره، قد، وزن، رنگ پوست و هیچ ویژگی ژنتیکی دیگری، عاملی برای ارزش‌گذاری انسان نیست، بلکه هرکسی به اندازه تلاش‌هایش ارزشمند است، حتی اگر با موفقیت همراه نباشد.
- گاهی فرزندان را در آغوش بگیرید و او را ببوسید تا حس ارزشمند بودن داشته باشد و به او بگویید که به وجودش افتخار می‌کنید (به پژوه، ۱۴۰۰).
- نوجوانی، دوران تفکر همه یا هیچ است. این ویژگی که خطای شناختی نام دارد، به این معناست که فرد، هر موضوعی را یا کاملاً سفید می‌بیند، یا کاملاً سیاه! همه چیز یا خوب است، یا بد! حدّ وسطی وجود ندارد. در چنین نگاهی، هیچ رنگ خاکستری وجود ندارد. اگر با نوجوانی همراه هستید که چنین تفکری دارد، می‌توانید در هر بار گفت‌وگو، به او کمک کنید جنبه‌های گوناگون یک پدیده را ببیند. برای مثال، اگر شروع می‌کند به نام بردن از ناتوانی‌هایش، او را تشویق کنید پس از هر نقطه ضعفی، یکی از نقاط قوتش را ذکر کند (بیگل، ۲۰۱۷، ترجمه محسنی نژاد، ۱۳۹۹).
- اگر مشاهده می‌کنید سطح اضطراب نوجوانان

در حدّی بالاست که عملکرد او را در خانه، مدرسه و اجتماع تحت تأثیر قرار داده است، از متخصصان روان‌شناسی و مشاوره کمک بطلبید. برای کاهش اضطراب روش‌های زیادی وجود دارد و شاید همه آنها، برای یک نفر مناسب نباشند و نمی‌توان برای همه یک نسخه واحد نوشت! و لازم است ویژگی‌های هر نوجوانی با دقت مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد.

منابع

به پژوه، احمد (۱۴۰۰). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ دوازدهم). تهران: نشر دانه. به پژوه، احمد (۱۳۹۸). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ پنجم). تهران: انتشارات آوای نور.

به پژوه، احمد و عاشوری، محمد (۱۳۹۴). والدین و اختلال اضطرابی در کودکان: شیوع و نشانه‌شناسی (بخش اول). ماهنامه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شماره پیاپی ۴۳۱، ۱۲-۱۷.

بیگل، جینا (۲۰۱۷). مدیریت استرس: راهنمای عملی برای نوجوانان. ترجمه سعیده محسنی نژاد (۱۳۹۹). تهران: انتشارات نقطه طلایی.

ساکس، شارون و ولف، کارن (۲۰۰۶). آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان با آسیب بینایی: از نظریه تا عمل. ترجمه احمد به پژوه و مجتبی مهدوی (۱۴۰۰). تهران: نشر دانه.

شانون، جنیفر (۲۰۱۲). خجالت و اضطراب اجتماعی: راهنمای عملی برای نوجوانان. ترجمه سعیده محسنی نژاد (۱۳۹۸). تهران: انتشارات نقطه طلایی.

گلاسر، ویلیام (۱۹۹۸). تئوری انتخاب: روان‌شناسی جدید در آزادی فردی. ترجمه نورالدین رحمانیان (۱۳۸۴). تهران: نشر آشیان.

محسنی نژاد، (۱۳۹۵). تعادل‌سازی سیستمی برای درمان اختلالات اضطرابی. تهران: انتشارات نقطه طلایی.

نواک، جنی و لوی، لویی (۲۰۰۸). بازی‌های رایانه‌ای: راهنمای پدران و مادران. ترجمه احمد به پژوه و کیوان داوند (۱۳۹۰). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.