



چگونه توانستیم اختلال اضطرابی دانش آموز پایه پنجم را حل کنیم

محمد محمدیان مهر^۱، نرجس محمدیان مهر^۲

^۱ کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، خوزستان، ایران

mohammadianmehr.mohammad@gmail.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول، خوزستان، ایران

mohammadianmehr.narjes@gmail.com

چکیده :

اختلالات یادگیری نام دسته‌ای از مشکلات هستند که رفتار فرد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند و همانطور که از نامشان بر می‌آید تاثیری که در رفتار می‌گذارند منفی است. اختلال اضطرابی دسته‌ای از انواع این اختلالات یادگیری بوده‌اند که با ایجاد احساس ناخوشایند در فرد می‌توانست کارایی فرد را تا حد زیادی تحت تاثیر خود قرار دهد و از عملکرد مناسب فرد جلوگیری کند. با راهکارهای ارائه شده که مبنی بر روش غرقه‌سازی بودند توانستیم این اختلال اضطرابی را در یک دانش‌آموز پایه پنجم کاهش و برطرف سازیم که با توجه به پیوست‌ها و شواهد می‌توانیم نتیجه بگیریم که اختلال اضطرابی اجتماعی فرد تا حد زیادی کاهش یافته و در برقراری ارتباط فرد با دیگران تاثیری منفی ندارد.

واژگان کلیدی:

اختلالات یادگیری، استرس، اضطراب، اختلال اضطرابی

۱- مقدمه :

کودکان با ورود به دوره ابتدایی، وارد مرحله‌ای جدید از زندگی خود می‌شوند. در این مرحله از زندگی کودک ممکن است که مسائلی نظیر؛ خجالتی بودن، استرس، اضطراب و... را بیش از پیش احساس کند و علت آن هم به دوران قبل از دبستان و ریشه در هفت سال ابتدایی زندگی اش دارد. کودکانی که از هر جهت محدود و وابسته به والد خود هستند بیشتر از سایر کودکان در خطر تجربه این گونه احساس‌ها هستند مخصوصاً اینکه ما شاهد بهانه‌گیری کودکان در دوره اول دبستان برای ولی خود مخصوصاً مادر هستیم، که بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم (DSM-5^۱)، به این نوع

^۱ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders American Psychiatric Associati (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Publishing. 2013.



اختلال، اختلال اضطراب جدایی نامیده می‌شود که این نوع اختلال معمولاً تا سن دو سالگی خاموش می‌شود اما ممکن است تا بزرگسالی هم ادامه داشته باشد. مشخص است که اگر به موقع این اختلالات روانی درمان نشوند و وارد مرحله دیگر از زندگی کودک شوند آنها را با مشکلات جدی روبه رو خواهد ساخت (DSM-5). بر اساس DSM-5 اختلال اضطرابی ممکن است طی عوامل زیر رخ دهد:

- ۱- استرس از دست دادن زندگی که منجر به جدایی می‌شود. مانند: بیماری یا مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن یکی از اعضای خانواده، جدایی والدین و یا رفتن به مدرسه.
- ۲- سابقه خانوادگی یا همان وراثت که نمی‌توان دلیل قطعی باشد، به عبارت دیگر اگر در یک خانواده شخصی با اختلال اضطرابی وجود داشت نمی‌توان اذعان نمود که سایر افراد این خانواده هم دارای اختلال اضطرابی هستند [۱].
- ۳- مسائل زیست محیطی، مانند تجربه نوعی تنش محیطی که موجب برهم خوردن آرامش فرد شود. برای مثال: پرسش سوال از کودکان.

احساس حالتی روانشناختی پیچیده‌ای که در واکنش به شرایط موجود در انسان ایجاد می‌شود به عبارت دیگر انسان‌ها در هنگام مواجهه با رویدادهای متفاوت، احساسی مثل شادی، غم، ترس و ... را از خود نشان می‌دهیم. پل اکمن در دهه ۷۰ میلادی شش احساس شادی، غم، بی‌زاری، ترس، خشم و تعجب را به عنوان احساس بنیادین انسان در نظر گرفت و بیان داشت که انسان‌ها به صورت کلی این شش احساس را تجربه می‌کنند. رابرت پلاچیک بر این باور بود که تمامی احساسات ما دارای یک نقطه مقابلی هستند و ۸ حس زیر را به عنوان احساس بنیادین انسان معرفی کرد:

- ۱- شادی در مقابل ترس
- ۲- اعتماد در مقابل بی‌زاری
- ۳- ترس در برابر خشم
- ۴- غافلگیری در برابر انتظار

همچنین پلاچیک با ارائه چرخه احساسات توانست احساسات را از ساده به سمت پیچیده ببرد به عبارت دیگر احساسات می‌توانند به صورت ترکیبی هم اتفاق افتند. با توجه به پژوهش‌های پیشین پژوهشگران توانستند ۲۷ دسته از احساسات ما را شناسایی کنند [۲]، اما به صورت کلی احساسات انسان‌ها بر اساس پیامدهایی که دارند در دو دسته خوشایند و ناخوشایند دسته‌بندی می‌شوند. استرس و اضطراب هر دو از انواع احساسات و جزء دسته احساسات ناخوشایند هستند که در پی رویدادها و شرایط دلهره‌آور در فرد ایجاد می‌شوند. اضطراب به عنوان ترس از آسیب‌ها احتمالی و واکنش عاطفی ناخوشایند تعریف می‌شود [۳].



۱-۱- بیان مسئله:

قبل از هر چیزی لازم است یک تعریف کوتاه از واژه اختلال روانی داشته باشیم، بر اساس تعریف کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، اختلال روانی را سندرمی معرفی می‌کند که نابسامانی قابل توجه در رفتار، احساسات و شناخت را به همراه دارد و عملکرد فرد را در زندگی فردی، خانوادگی، تحصیلی و شغلی دچار مشکل می‌کند و بر روابط اجتماعی فرد تأثیر منفی می‌گذارد. به عبارت دیگر اختلالات اضطرابی (anxiety disorders) در حقیقت تجربه‌ی مزمن و شدید احساس ترس و اضطراب هستند. این اختلالات به شدت بر روی عملکرد افراد در زندگی روز مره تأثیر منفی می‌گذارد. احساس اختلال اضطرابی می‌تواند دارای نشانه‌های فیزیکی مانند: تپش قلب و لرز باشد (DSM5). این اختلال بنا بر تقسیم بندی DSM5 دارای ۱۰ نوع است که در ادامه تنها به بررسی اختلال اضطراب اجتماعی (جمع هراسی) پرداخته خواهد شد.

اختلال اجتماعی (جمع هراسی)، ترس یا اضطراب چشمگیر از موقعیت‌های اجتماعی است که امکان دارد فرد در آنها مورد بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد؛ برای مثال گفتگو میان افراد، برقراری ارتباط یا ملاقات با سایر افراد

این نوع اختلال بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. این نوع از اختلال خود دارای دو نوع خاص و فراگیر است. اختلال اجتماعی خاص محدود به ترس از موقعیت‌های خاص مانند سخنرانی در جمع اما در اضطراب اجتماعی فراگیر، فرد مبتلا به نوعی نگرانی شدید و پایدار نسبت به قضاوت دیگران در مورد ظاهر یا رفتارش احساس می‌کند و میل به اجتناب از تحقیر و شرمندگی دارد.

۲- توصیف وضع موجود :

دانش آموز پایه پنجم در هنگامی که در کلاس آزاد است بدون استرس و حالتی عادی و طبیعی دارد اما مادامی که اسمش را صدا می‌زدم کمی صورتش سرخ و نگران می‌شد و اگر قرار بود سوالی را پاسخ دهد این نگرانی بیشتر به حالت چهره‌اش می‌نشست و به صورت حالت گریه و سرخ شدگی صورت نمایان می‌شد همچنین آب دهان خود را نمی‌توانست به راحتی قورت دهد. در هنگام خواندن کتاب فارسی در مقابل بچه‌ها هم با استرس و لرز دستان شروع به خواندن می‌کرد و کتاب را کاملاً در مقابل صورت خود می‌گرفت و یا به من [معلم] که در کنارش ایستاده بودم نیمه‌نگاهی و سریع دوباره به کتاب نگاه می‌کرد. در اکثر مواقع لرزش صدایش مشخص بود و با اهم اهم کردن سعی در صاف کردن صدایش می‌کرد. در اوایل سال تحصیلی به یاد دارم که حتی از شدت استرسی که داشت هنگام خواندن کتاب فارسی در مقابل بچه‌ها شروع به گریه کردن کرد.



۳- شواهد (۱):

الف) مشاهدات در کلاس درس:

سنجش و ارزشیابی همه‌ی عملکردهای فراگیران مبنی بر مشاهده رفتار است [۴]، به عبارت دیگر عمل مشاهده‌ی رفتار اساس تمام ارزشیابی از عملکرد فراگیر را تشکیل می‌دهد. با توجه به نظریه‌های رفتاری، رفتار حاصل برآیند تمامی حالات روانی و درونی انسان و تداعی کننده آنها است [۵] که به نوعی با مشاهد رفتار می‌توانیم به حالات روحی و روانی که در درون فرد رخ داده است پی ببریم. حالات چهره دانش‌آموز و رفتاری آن به‌گونه‌ی بود که نگران و مضطرب به نظر می‌آمد. مثلاً در هنگامی که سوالی از او می‌پرسیدم صورتش سرخ می‌شد و شروع به ام‌ام می‌کرد حتی در صورتی که با آمادگی و اطلاع قبلی برای پرسش کلاسی آماده شده بود. درحالی که وقتی می‌نشست و نیازی به انجام کاری نبود حالت چهره عادی و بدون استرس و اضطراب بود. در زنگ انشاء هم ترجیح می‌داد که انشایش را خصوصی و با صدای آرام بخواند در صورتی که حتی بهتر از سایر همکلاسی هایش انشاء نوشته بود. و در بعضی از مواقع به من [معلم] می‌گفت که انشایش را بخوانم و از خواندن انشایش امتناع می‌کرد.

ب) والدین:

یکی دیگر از ابزار سنجش رفتار فرد، والدین هستند [۴]، در یک جلسه‌ای که در ابتدای سال با ولی دانش‌آموز داشتم، خود ولی هم به موضوع داشتن استرس و اضطراب و همچنین رابطه محدودش با افراد فامیل اذعان داشت و در پی راه‌حلی برای بهبود این شرایط فرزندش بود. در یک گفتگوی شخصی به من [معلم] در ارتباط با فرزندش گفت که به صورت محتاط عمل نمایم تا مبادا مورد تمسخر همکلاسی هایش قرار بگیرد.

ج) خودسنجی:

با تنظیم یک پرسشنامه و تکمیل آن توسط دانش‌آموز می‌توان به این نتیجه رسید که تمایل به انجام فعالیت‌های کلاسی نظیر: طرح پرسش، خواندن فارسی، خواندن انشاء، کنفرانس و... پایینی دارد. همچنین از پوشش ظاهری خود در یک جمع، ناراضی است که این هم یک دلیل دیگر مبنی بر وجود اختلال اضطراب اجتماعی است. این پرسشنامه که در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ تکمیل شده است به پیوست گزارش آمده است.



۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل) :

با توجه به اینکه دانش آموز ما دارای اختلال اضطراب اجتماعی است به عبارت دیگر دارای جمع هراسی است و راهکار درمانی به وسیله دارو که در کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات یادگیری به آن اشاره شده است می‌تواند موثر هم واقع شود اما چون نشانه‌ها شدید و حاد نیستند در نتیجه ما راهکار دیگری را در پیش گرفتیم. راهکارهایی که در پیش گرفته‌ایم بیشتر بر مشارکت در جمع تاکید می‌کند. و به نوعی شخص را با ترسش مواجه می‌کند تا از این طریق به بهبود آن کمک شود [۶]. راه‌های پیشنهادی به قرار زیر است:

- ۱- انجام فعالیت به صورت گروهی.
- ۲- خواندن کتاب فارسی در مقابل دوستان.
- ۳- خواندن انشاء در مقابل دوستان.
- ۴- توضیح یک مطلب خاص برای دوستان (همان کنفرانس).
- ۵- قصه گویی برای کلاس.
- ۶- سرگروه تیم فوتبال در زنگ ورزش.
- ۷- صندلی داغ.
- ۸- انجام اشتباه سهوی در مقابل دانش‌آموزان توسط معلم.

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

با توجه به نظریه رفتارگرایان می‌توان نتیجه گرفت که رفتارها آموخته می‌شوند [۵]، به این معنا که اگر رفتاری با پاداش یا یک نتیجه خوشایند همراه گردد می‌توان رفتار مدنظر را در فرد ایجاد و یا اصلاح کرد. با توجه به اینکه موضوع اختلال اضطرابی اجتماعی دانش‌آموز از نوع حاد نبوده و میتوان با راهکارهای ساده رفع گردد و فقط نیازمند گسترش روابط جمعی در میان دوستان و افزایش اعتماد به نفسش بود، اکثر راهکارهای ارائه شده سعی در گسترش ارتباط شخص [دانش‌آموز مدنظر] و اعتماد به نفسش دارد. غرقه سازی که یک روش روانشناسی برای بهبود رفتار شخص است، این روش بیان می‌دارد که برای بر طرف کردن ترس افراد می‌بایست در شرایط کنترل شده فرد با ترس خود به صورت مکرر در زمان‌های متفاوت و البته در صورت نیاز با همراهی شخصی دیگر مواجه شود [۶]. لذا با توجه به موارد گفته شده راهکارهای ذیل پیشنهاد می‌شود:



- ۱- انجام فعالیت به صورت گروهی.
- ۲- خواندن کتاب فارسی در مقابل دوستان.
- ۳- خواندن انشاء در مقابل دوستان.
- ۴- توضیح یک مطلب خاص برای دوستان (همان کنفرانس).
- ۵- قصه‌گویی برای کلاس.
- ۶- سرگروه تیم فوتبال در زنگ ورزش.
- ۷- صندلی داغ.
- ۸- انجام اشتباه سهوی در مقابل دانش‌آموزان توسط معلم.

در بحث فعالیت های گروهی می‌توان به انجام آزمایشات علوم، طراحی پوستر برای یک موضوع خاص به خصوص در درس هدیه‌های آسمان، توضیح یک مبحث در گروه (این گروه از افراد ضعیف، متوسط و خوب کلاس تشکیل شده است) البته در این مورد باید به این نکته توجه داشت که شخص از هر جهت بر موضوع مدنظر تسلط کافی را داشته باشد و... اشاره کرد که هم بحث ارتباط در نظر گرفته شده است و هم اینکه موجب افزایش حس اعتماد به نفس در شخص می‌شود.

در بحث قصه‌گویی به این نکته باید اشاره کرد که قصه‌گویی موجب تقویت مهارت کلامی در فرد خواهد شد و موجب می‌شود که فرد از نظر کلامی نیز رشد کند.

در روش بعدی که همان اشتباه معلم در کلاس است، می‌توان به این نکته اشاره کرد که همه انسان‌ها می‌توانند اشتباه داشته باشند اما فهمیدن و تصحیح کردن آن مهم است و این نکته منفی محسوب نمی‌شود و نباید از آن خجالت کشید. می‌توان با پرسش از دیگران و یا کسب اطلاعات بیشتر در زمینه مدنظر به تصحیح آن پرداخت. به بیان دیگر در اینجا تاکید بر سخن حضرت پیامبر اکرم اسلام (ص) می‌کنیم که می‌فرمایند: «پرسیدن، نیمی از دانش است». اما باید به نکته مهمی دیگر در این مورد اشاره کرد که نمی‌بایست زیاد از این روش استفاده کرد چرا که بی‌اعتمادی دانش‌آموزان به معلم را در پی خواهد داشت.

در بحث صندلی داغ که می‌بایست دانش‌آموزان یکی پس از دیگری بر روی آن بنشینند و نظر همکلاسی خود را در ارتباط با خود بشنوند برای مثال از گفتن یک یا چند نکته مثبت شروع می‌شود و با بیان یک یا چند نکته منفی تمام می‌شود و شخص با پایان نظرها باید به تصحیح نکات منفی و تقویت نکات مثبت بپردازد. البته این مورد در آخر سال ۱۴۰۱ اجراء شد و هدف آن این بود که از نظر دوستان چه رفتارهایی در یک شخص وجود دارد که دیگر نمی‌بایست در سال جدید که یعنی ۱۴۰۲ باشد آنها را به همراه خود بیاورد به بیان دیگر تاریخ انقضاء نکات منفی شخص از نظر دوستان باید ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ باشد که این روش با استقبال تمامی دانش‌آموزان حاضر در کلاس روبه‌رو شد و به خوبی اجراء شد.



سعی شد به صورت مختصر به توضیح بعضی از راه‌حلها پرداخته شود اما باقی راه‌حلها نیاز به توضیح خاص ندارند و قابل فهم هستند.

۶- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

الف) مشاهده در کلاس درس:

بعد از اجراء راه‌حل‌های مدنظر که پیش‌تر به آنها پرداخته شد. مشارکت دانش‌آموز در کلاس به گونه‌ی مناسبی بالا می‌رود و حتی بارها شنیدم که به من [معلم] می‌گفت: «آقا، اول سال بود که نمی‌خواستم پیام پای تابلو اما الان نمی‌دونم چرا دوس دارم همش پای تابلو باشم». خب این جمله به تنهایی گویای رشد و پیشرفت وی در کنترل احساسات و کاهش اضطراب وی است. در بحث خوانش فارسی و انشاء دیگر آن حالات روحی (سرخ‌ی صورت و...) را نداشت، به راحتی پرسش‌های کلاسی را پاسخگو بود و حتی نظرات خود را بیان می‌کرد و تمایلش به انجام فعالیت کلاسی افزایش یافته بود. به بیان دیگر از یک دانش‌آموز منفعل به یک دانش‌آموز فعال در کلاس تبدیل شده بود.

ب) والدین:

پس از شروع سال تحصیلی بعد از تعطیلات عید نوروز، مادرش به مدرسه آمد و جویای رشد و پیشرفت تحصیلی فرزندش شد. در پایان مشاهدات خودش را بیان کرد و گفت که تا به آن سال در جمع‌های فامیلی یاشار خیلی نزدیک مادرش بوده و ارتباط چندانی با افراد فامیل و فرزندان آنها نداشته است اما امسال با یک تغییر بزرگ و آن هم، همبازی شدن با فرزندان فامیل و فاصله گرفتن از مادر، همراه بوده.

ج) خودسنجی:

با تنظیم یک پرسشنامه و تکمیل آن توسط دانش‌آموز می‌توان به این نتیجه رسید که تمایل به انجام فعالیت‌های کلاسی نظیر: طرح پرسش، خواندن فارسی، خواندن انشاء، کنفرانس و... برخلاف گذشته افزایش پیدا کرده است. همچنین از پوشش ظاهری خود در یک جمع، رضایت بیشتری پیدا کرده است و دیگر فکرش را آزرده نخواهد کرد. این پرسشنامه که در تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴ تکمیل شده است به پیوست گزارش آمده است.



۸- نتیجه گیری و پیشنهادات :

اختلالات یادگیری دارای دسته‌ها و انواع مختلفی است که یکی از آنها اختلالات اضطرابی است و بر عملکرد شخص می‌تواند تاثیر منفی بگذارند. برای درمان این دسته از اختلالات راه‌حل‌های گوناگونی وجود دارد که پیش‌تر به توضیح آنها پرداخته شد. عموم راه‌های انتخابی ما که مبنی بر غرقه سازی که یک روش روانشناسی برای بهبود رفتار شخص است، به صورت اجمالی این روش بیان می‌دارد برای بر طرف کردن ترس افراد می‌بایست در شرایط کنترل شده فرد با ترس خود به صورت مکرر در زمان‌های متفاوت و البته در صورت نیاز با همراهی شخصی دیگر مواجه شود [۶]. با توجه به این روش و روش‌های پیشنهاد شده و با توجه به شواهدی که به پیوست ارسال شده‌اند می‌توانیم نتیجه بگیریم که راهکارها موثر واقع شده‌اند.

منابع :

- ۱- هالاهان، دانیل پی، جان و.لوی، جیمز م. کافم، مارکارت پی. ویس الیزابت ا. مارتینز. (۱۴۰۱). اختلال‌های یادگیری (مبانی، ویژگی‌ها و تدریس موثر). مترجم دکتر حمید علیزاده، دکتر قربان همتی علمدارلو، دکتر صدیقه رضایی دهنوی، دکتر ستاره شجاعی. انتشارات ارسباران.
- 2- <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>.
- ۳- بک، آرون. کتاب شناخت درمانی و مشکلات روانی، ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۴۰۰). تهران: درسا.
- ۴- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۰). اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی آموزشی، ویرایش ششم. تهران: انتشارات دوران.
- ۵- اج. السون، میتو. جی.رامیز، جولینو. آر.هگنهان، بی. (۲۰۲۰). مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری ویرایش ۱۰. مترجم: دکتر علی اکبر سیف. تهران: انتشارات دوران.
- ۶- دکتر عبدالله، شفیق‌آبادی. (۱۳۹۷). روش‌ها و فنون مشاوره (مصاحبه بالینی)، ویراست دوم، چاپ سی و چهارم. تهران: فکرنو



تصویر ۲- فرم خودارزیابی ثانویه تکمیل شده توسط دانش آموز

باسمه تعالی

فرم خودسنجی

تاریخ: ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

۱- فکر می‌کنید تا چه اندازه در کلاس درس سوالی خواهید پرسید؟



۲- فکر می‌کنید تا چه اندازه می‌توانید انشاء خود را در مقابل همکلاسی‌هایتان بخوانید؟



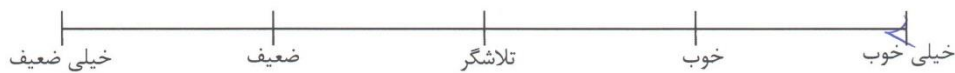
۳- تا چه اندازه تمایل به عضویت در گروه‌های کلاسی دارید؟



۴- فکر می‌کنید میزان فعالیت شما در گروه‌های درسی چگونه خواهد بود؟



۵- فکر می‌کنید از لحاظ وضعیت درسی در نظر معلم چگونه هستید؟



۶- فکر می‌کنید از لحاظ درسی در نظر دوستان و همکلاسی‌ها چگونه هستید؟



۷- خود را چگونه آدمی می‌بینید؟



۸- تا چه اندازه تمایل دارید که دوست جدید پیدا کنید؟



۹- آیا دائماً احساس می‌کنید که آینده ترسناک است و اتفاقات بدی در حال وقوع هستند؟



۱۰- آیا در حفظ توجه و تمرکز خود دچار مشکل هستید؟



۱۱- تا چه اندازه از پوشش و ظاهر خود در مقابل دیگران رضایت دارید؟

