

اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان تیزهوش

عاطفه موقر^۱

کارشناس ارشد، رشته مشاوره، گرایش توانبخشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، ایران

Atefeh.Movaghar@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان تیزهوش انجام شد. در این پژوهش که از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل نابرابر بود، ۳۰ نفر از دانش‌آموزان تیزهوش دختر در مقطع متوسطه دوم شهر مشهد، به روش نمونه‌گیری هدفمند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. سپس جلسات آموزشی برای افراد گروه آزمایش، به صورت گروهی طی ۸ جلسه یک و نیم‌ساعته بر اساس پروتکل درمانی برگرفته‌شده از کتاب هیز (۲۰۰۳) اجرا گردید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. ابزار پژوهش پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده گردید. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که تفاوت نمره‌های پیش-آزمون-پس‌آزمون دو گروه برای متغیر اضطراب اجتماعی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر اضطراب اجتماعی به‌طور معناداری کمتر از گروه کنترل است. این نتیجه نشانگر اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان تیزهوش است.

واژه‌های کلیدی

درمان پذیرش و تعهد، اختلال اضطراب اجتماعی، دانش‌آموزان تیزهوش.

مقدمه

تقریباً تمامی متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس‌ترین، بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان می‌باشد، در این دوره فرد به بلوغ می‌رسد، در پی کشف هویت خود است و به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی‌های دوره کودکی است، به همین دلایل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی باثباتی نیستند و در این دوره است که معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری برای نوجوانان به وجود می‌آید [۱]. در بین گروه‌های سنی مختلف، نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا مرحله‌ای تحولی است که با اعمال و تصمیم‌های نامطلوب تعریف می‌شود و منجر به بروز جراحات ناخواسته و جبران‌ناپذیر، مصرف الکل و دارو، حاملگی ناخواسته و بیماری‌های مقاربتی می‌شود. طبق گزارش مرکز ملی آمار سلامت، هر ساله بیش از ۱۳۰۰۰ نوجوان در ایالات متحده می‌میرند، تقریباً ۷۰ درصد از این مرگ‌ومیرها نتیجه تصادفات،

جراحات غیر عمدی، قتل و خودکشی می‌باشد [۲]. دانش‌آموزان تیزهوش نیز در این دوره تحت تأثیر مشکلات روان‌شناختی گوناگونی قرار می‌گیرند. عوامل محیطی مانند انتظارات بالای محیط و عوامل فردی نیز مانند کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی و یا ویژگی‌های شناختی و هویتی این افراد می‌تواند در این پریود شانی روان‌شناختی مؤثر باشد. عواملی که عدم توجه به آنها می‌تواند گاه یک نوجوان تیزهوش را که می‌توانسته برای خود، خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند بسیار مناسب باشد را محدود و سرکوب نماید [۳].

دانش‌آموزان تیزهوش گروه ناهمگونی هستند که دارای استعدادها و توانایی متنوعی هستند. آن‌ها به‌وسیله توانایی استثنایی خود در حیطه‌های جسمی، شناختی و عاطفی شناخته می‌شوند. یک فرد تیزهوش، توانایی شناسایی احساسات و نقاط قوت رفتارهای خود را داشته و حساسیتی عمیق نسبت به تجربه‌ها، درک محتوای تجربه‌ها و فردیت خود بعنوان یک فرد تیزهوش دارد [۴]. اگرچه افراد تیزهوش، قدرت درک و یادگیری و قابلیت‌های ذهنی بسیاری دارند اما این قابلیت‌ها باید به روش‌های صحیح، جهت‌دهی شوند زیرا افراد تیزهوش هم از محیط و هم از درون فشار روزافزونی را متحمل می‌شوند که آسیب‌پذیری آن‌ها را افزایش می‌دهد [۵]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند علی‌رغم اینکه افراد تیزهوش اشتباهات بیشتری از سایر افراد انجام نمی‌دهند، آن‌ها عملکرد خود را کم ارزیابی می‌کنند و این نوع کم‌برآورده کردن و عدم همخوانی آن به اینکه نباید کار را به اشتباه انجام دهند و ترس از ارزیابی منفی دیگران، اضطراب را در این افراد می‌افزاید و معمولاً عملکرد خود را در حد کامل نمی‌بینند. حتی اگر به بهترین نحو عمل کنند، باز هم در شروع هر عملی تردید به خود راه می‌دهند و دچار اضطراب عملکرد می‌شوند. از سوی دیگر این افراد درک بیشتری از تنش‌های محیطی داشته، چنانچه انتظارات والدین شان از آن‌ها بالا باشد، احساس عدم توانایی می‌کنند و گاهی این احساس منجر به کاهش عزت نفس، اختلال خواب و افزایش شانس ابتلا به افسردگی می‌شود [۶].

اضطراب اثرات نامطلوب زیادی بر پیشرفت تحصیلی، سلامت روانی و عملکرد دانش‌آموزان می‌گذارد [۷]. که این امر در دانش‌آموزان تیزهوش بیشتر است؛ چرا که این دانش‌آموزان انتظارات و توقعات اطرافیان بالاخص والدین از این دانش‌آموزان زیاد است و این افراد چون بسیار حساس هستند معیارهای عالی برای خود و پاسخ به انتظارات و توقعات در نظر می‌گیرند؛ و در صورتی که بدانند زیرکی لازم برای انجام کاری را ندارند عصبی و خسته می‌شوند و گاهی با