

تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر کاهش اضطراب واسترس والدین در خانواده

زهرا درازهی^۱، بهناز حسین پور^۲، حمیده شیخ زاده^۳، فرزانه شهلی بر^۴

^۱ آموزگار مدارس ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان سراوان

^۲ آموزگار مدارس ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان سراوان

^۳ آموزگار مدارس ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان سراوان

^۴ مدیر مدرسه ابتدایی آموزش و پرورش شهرستان سراوان

چکیده

از جمله شایع ترین مشکلات عاطفی و هیجانی که بچه ها با آن مواجه اند استرس و اضطراب است. اضطراب از نظر روانپزشکی یعنی ناآرامی، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست. استرس نیز فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسائل و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می آید و یا به عبارت دیگر، استرس به مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می گردد، بدین گونه که هرگاه تعادل داخلی یا خارجی از میان برود، استرس پدید می آید. این تحقیق با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. یافته ها نشان می دهد مهارت های مقابله ای افکار و رفتارهایی هستند که پس از روبه رو شدن فرد با رویدادهای پر اضطراب و استرس زا به کار گرفته می شوند. آموزش این مهارت ها به دانش آموزان روش مناسبی برای کاهش علائم استرس، اضطراب و افسردگی در آنان می باشد.

واژه های کلیدی: آموزش، مهارت های مقابله ای، کاهش استرس، اضطراب، افسردگی، والدین، خانواده

مقدمه:

رفتار والدین در خانواده تاثیر مهمی در سلامت روان اعضای خانواده دارد. والدینی که دائما و بیش از حد نگران فرزندان خود هستند و این نگرانی را به کودکان خود نیز القا می کنند، رفته رفته زمینه دلهره را برای فرزندان خود ایجاد می کنند. نگرانی ها و دلهره های افراطی خانواده، فرزند را دچار اضطراب می کند و تداوم این مشکل می تواند باعث بروز اختلالات روانی شود. والدین مضطرب نه تنها به خودشان بلکه به فرزندان خود نیز آسیب می رسانند. درون هر خانواده ای، یک سیستم خانوادگی وجود دارد. این سیستم شامل اعضای خانواده و نقش های آن ها، باورها، قوانین، ارزش ها، انتظارات، مرزها و واکنش های آن ها به محیط است.

از والدین انتظار می رود نقش مراقبت کنندگان را برعهده بگیرند و فرزندانشان برای امنیت، بقا و حمایت به آن ها تکیه کنند. در یک سیستم خانوادگی، ممکن است والدین تمام نقش های مراقبتی را برای یک کودک مانند آشپزی، نظافت و آماده کردن او برای مدرسه بر عهده بگیرند. در یک سیستم خانوادگی دیگر، ممکن است از فرزند بزرگتر انتظار داشته باشند که برخی از مسئولیت های مراقبتی را برعهده بگیرد، مانند اینکه در هنگام نبود والدین در خانه برای کار، مراقب خواهر و برادر کوچکتر خود باشد. این برای کودک، نقشی متفاوت است که بر سیستم خانواده تاثیر می گذارد. علاوه بر این، ممکن است یک خانواده بر اساس معیارهای شغلی یا تحصیلی ارزش هایی داشته باشد. به عنوان مثال، ممکن است در برخی خانواده ها رفتن به دانشگاه امری بدیهی تلقی شود، در حالی که برخی دیگر از همه اعضای خانواده انتظار دارند در تجارت خانوادگی کار کنند یا به هنرستان بروند.

ارزش ها، نقش ها، باورها، قوانین، انتظارات، مرزها و واکنش های متفاوت به عوامل محیطی، به طور مستقیم بر اینکه چه عواملی در سیستم های خانوادگی مختلف باعث ایجاد استرس، تشدید آن و کاهش آن می شوند، تاثیر می گذارد. بر اساس **نظریه استرس خانواده**، منابع می توانند در نحوه خروج از بحران نقش محوری داشته باشند. با این حال، کنترل برخی منابع خارج از اختیار خانواده است. به عنوان مثال، وضعیت مالی یک خانواده یا دسترسی آن ها به تأمین نیازهای اولیه، همیشه قابل کنترل نیست. در چنین شرایطی، می توانید بر روی منابع درونی که قابل پرورش هستند و منابع بیرونی که امکان دسترسی به آن ها وجود دارد تمرکز کنید.

بیان مسئله:

تنش و فشار روانی بخش اجتناب ناپذیر از زندگی هر کودک است. به طور کلی، فرآیند رشد و تحول همواره با استرس و تنش ناشی از آن همراه است. کودکان خیلی زودتر از آن که تصور کنید، شروع به تجربه کردن تنش ها و استرس های گوناگون در زندگی شان می کنند. اغلب آنان نیز بسیار آسیب پذیر تر از بزرگسالانشان می باشند، زیرا روش های موثر مقابله با استرس را نمی دانند. با توجه به این موضوع، والدین و اعضای خانواده ها خوب است به تدریج سعی کنند مهارت های لازم برای رویارویی با شرایط استرس آور را به فرزندان خود بیاموزند. اگر پدر و مادر متوجه شوند که فرزندشان هنگام خوابیدن مشکل دارد، یا انگیزه و توان خود را برای فعالیت و بازی از دست داده است یا نگران درس و مشق و مدرسه خود هست، باید بدانند که او در حال تجربه کردن استرس و فشار روانی است و باید نسبت به وضعیت او حساسیت و هوشیاری بیشتری به خرج دهند. یا دیگری مهارت های کاهش استرس برای کودکان نه تنها در دوران کودکی، برایشان مفید و ارزشمند است، بلکه می تواند در بزرگسالی نیز مورد استفاده آن ها قرار گیرد.

علایم استرس و فشار روانی در کودکان بسیار متنوع و گوناگون است. این علایم به سن، شخصیت و میزان رشد کودک بستگی دارد. زمانی که کودکان تحت فشار عصبی قرار می گیرند، رفتارها و واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند که دلالت بر نگرانی و تشویش درونی آن ها دارد. برای مثال، کودک ممکن است دچار ناراحتی های جسمانی مثل سردرد، دل درد، اسهال، بی خوابی، بی اشتها، یا مشکلات رفتاری مثل، انزوا طلبی، بدرفتاری، خشونت، افسردگی، کابوس دیدن یا حساسیت های بیش از اندازه شود. کودکانی که یاد می گیرند چگونه علایم استرس را خود تشخیص دهند، در حقیقت اولین گام برای رویارو شدن و مقابله با فشارهای عصبی را آموخته اند.

پدر و مادر می توانند، با تشریح موقعیت های استرس آور برای کودکان، آمادگی ذهنی لازم را از قبل در آن ها به وجود آورند. آنان می توانند شیوه مقابله با این گونه شرایط را با فرزندان شان تمرین و بازآفرینی کنند. برای مثال، اگر کودکی به دلیل اینکه روز قبل با دوستش اختلاف نظر پیدا کرده است، از مدرسه رفتن احساس تنش و اضطراب کند، پدر و مادر می توانند روش حل تعارض و مشکل را به فرزندشان بیاموزند و به او کمک کنند تا با شیوه ای آرام و مسالمت آمیز اختلاف مورد نظر را با دوستش حل کند.

گاهی برای پدر و مادر مشکل است که فرزندشان را در شرایط اضطراب آور ببینند. آن ها سعی می کنند سریع وبا حمایت های همه جانبه خود به او کمک کنند. در حالی که استرس و فشار روانی بخش اجتناب ناپذیر زندگی هر فردی- در هر سنی- است. اگر والدین بخواهند همیشه کودکانشان را از تنش ها و فشارهای روانی روزمره، محفوظ و دور نگه دارند، باید همیشه در دسترس فرزندشان باشند. در حالی کودکان تنها از طریق رویارویی با استرس های دشوار زندگی آینده شان را یاد بگیرند.

پدر و مادر باید به فرزندانشان کمک کنند تا از ابتدای دوران کودکی با پذیرش مسئولیت های شخصی و فراگیری روش های درست تصمیم گیری، اعتماد به نفس لازم برای مقابله با مشکلات زندگی را به دست آورد. کودکان می توانند آن دسته از استعدادها و علایق خود را که تسلط کافی بر آن ها دارند و می توانند با کمی تلاش و پشتکار در آن زمینه ها به موفقیت برسند، عزت نفس خود را تقویت کنند. خوب است والدین نیز همواره تحسین و حمایت خود را پشت بند پیروزی های فرزندشان کنند.

پدر و مادر باید بکوشند زمانی که کودکشان موقعیت دشوار و ناگواری را تجربه می کند، در کنار او باشند. اغلب کودکان در چنین شرایطی شدیدا به حمایت های عاطفی، جسمانی و کلامی والدینشان نیاز دارند تا بتوانند موقعیت بحرانی پیش آمده را هر چه راحت تر پشت سر گذارند. هنگامی که کودکان دچار استرس و فشار عصبی می شوند، والدین باید سعی کنند با رفتارهای مناسب و سنجیده خود به آن ها نشان دهند که حالت روحی-روانی آن ها را درک می کنند. داشتن رابطه ای گرم و صمیمانه با پدر و مادر، بهترین و موثرترین کمک برای رویاروشدن با موقعیت های استرس آور در دوران کودکی است.

زمانی که کودکان نیاز به صحبت کردن دارند، باید پدر و مادرشان را در کنار خود داشته باشند. آن ها باید بتوانند پرسش های خود را باز و شفاف با والدینشان مطرح کنند و پاسخ هایی صحیح و روشن از آن ها دریافت نمایند. پاسخ والدین نباید تنها یک کلمه "بله" یا "نه" باشد. برای مثال، اگر کودک می پرسد که: "پدر/مادر نظرت درباره.... چیست؟" یا "چه احساسی درباره... داری؟" پاسخ پدر و مادر باید کافی، به جا و شفاف باشد که موجب افزایش آگاهی کودک گردد. آن ها حتی می توانند درباره احساس ها، هیجان ها، تنش ها، نگرانی ها و استرس های خودشان با کودک صحبت کنند تا او نیز دریابد که احساسش کاملا طبیعی و عادی است.

کودکانی که به اندازه ی کافی نمی خوابند، توان و انرژی لازم برای رویارو شدن با شرایط تنش آفرین روزانه را ندارند. پدر و مادر باید اطمینان حاصل کنند که فرزندشان هر روز به اندازه کافی می خوابد. خواب به موقع و راحت موجب سلامت جسمانی و بهداشت روانی کودک می شود.

کودکان بسیاری از مهارت ها را تنها با مشاهده رفتارهای والدین شان یاد می گیرند. اگرچه ها ببینند که پدر و مادرشان هنگام رویارویی با فشارها و تنش های زندگی رفتاری معقول و شایسته دارند، آن ها نیز یاد می گیرند که در شرایط مشابه چگونه باید عمل کنند. پدر و مادر باید بکوشند روش های موثر مقابله با استرس را به فرزندان خود نشان دهند. برای مثال، آن ها می توانند هنگام ناراحتی و پریشانی به جای هول شدن و دست پاچه شدن، سعی کنند با حفظ آرامش خود، راه حل منطقی و معقولی برای رهایی از مشکل برگزینند.

یادگیری این مهارت ها به کودکان کمک می کند تا تنش های حاصله از استرس را در خود حس کنند و با به کارگیری قوه تصور و تخیل خود، در صدد تصویرسازی های مثبت ذهنی و آرام ساختن خود برآیند. برای مثال، هنگامیکه شدیدا از موضوعی ناراحت و عصبی شده اند، به بازی در محلی آرامش بخش (ساحل دریا، زمین بازی و...) فکر کنند، یا تصور کنند در حالگردش با بهترین دوست خود هستند. سایر روش های آرام سازی نیز به کودک یاد می دهند که چگونه با شیوه های آرام بخش عضلانی، تنش و فشار عصبی را در خود کاهش دهند.

اهمیت و ضرورت تحقیق:

همان طور که یک فرد ممکن است به اختلال افسردگی مبتلا شود، کل خانواده نیز می تواند بدون اینکه حتی بدانند به افسردگی مبتلا شوند. تأثیر افسردگی بر خانواده می تواند بدین شکل باشد که جو منفی بر خانواده حاکم باشد و اعضای خانواده به جای تعامل و وقت گذراندن با همدیگر به فضای امن خود عقب نشینی کرده و سبک گیرند، این فضای امن می تواند تلویزیون یا کامپیوتر باشد. اما تأثیر اصلی زمانی است که افسردگی والدین، آنها را از تعامل با کودکان باز می دارد. علاوه بر این، والدین افسرده می توانند دید منفی و بی اعتمادی خود را به فرزندان منتقل کنند و زمینه ساز شکل گیری انواع آسیب های روانی شوند. افسردگی در خانواده ممکن است به شکل های مختلفی ظاهر شود. برخی از نشانه های شایع این مشکل عبارتند از: اعضای خانواده ممکن است تغییرات ناگهانی در رفتار خود اعمال کنند. این تغییرات می تواند شامل انزوا، اختلال در روابط خانوادگی، یا اندک شدن تعاملات اجتماعی با دیگران باشد. معمولا در خانواده های افسرده افراد دیگر کلمات محبت آمیز را نسبت به همدیگر به کار نمی برند؛ برعکس در بیشتر اوقات ابراز ناراحتی و بی حوصلگی می کنند و شنوده خوبی برای همدیگر نیستند.

افسردگی ممکن است منجر به عوارض جسمی شود، از جمله باعث احساس خستگی و کمبود انرژی گردد. تفاوت خستگی روزمره با خستگی ناشی از افسردگی این است که خستگی ناشی از افسردگی می تواند باعث عدم تمرکز، بیقراری و کاهش انگیزه هم بشود. افسردگی در خانواده منجر به کاهش آستانه تحمل افراد خانواده نیز میگردد که زمینه ساز افزایش تنش و درگیری است. همچنین رابطه علت و معلولی بین دردهای جسمی و افسردگی وجود دارد. روانشناسان و روانپزشکان سال هاست که به ارتباط مشکلات روانی و دردهای مزمن باور دارند. از دیگر عوارض جسمی افسردگی می توان به افزایش وزن یا کاهش وزن، مشکلات خواب و افزایش دردهای بدنی اشاره کرد.

افراد مبتلا به افسردگی ممکن است افکار و پیش‌بینی‌های منفی درباره آینده داشته باشند. این افکار می‌توانند به تشدید افسردگی منجر شوند. افکار منفی یکی از مشکلات و دغدغه‌های اساسی در بین افراد افسرده است. این موضوع بخش قابل توجهی از تفکر شخص را درگیر خود کرده و در صورت دامن زدن به این تفکرات که به نام نشخوار فکری در مباحث تخصصی روانشناسی مطرح می‌شود می‌تواند زمینه ساز بیماری‌هایی همچون افسردگی مزمن شود.

خانواده‌ها اغلب نوعی سبک تفکر منفی را به ارث می‌برند که زمینه‌های افسردگی را مهیا می‌سازد. معمولاً نوعی الگوی بدبینی برای محافظت از عزیزان‌مان در برابر شکست، ناامیدی و استرس داریم؛ این الگو میراثی است که از نسلی به نسل بعد منتقل می‌شود. اما در واقع چنین الگوی تفکر منفی، درست برعکس عمل می‌کند و نه تنها از عزیزان‌مان محافظت نمی‌کند بلکه منجر به فرسایش سلامت روان‌شان نیز می‌شود. به این مثال توجه کنید: پدری دائماً ابراز ناامیدی و ناراحتی، بابت نمره ۱۸ پسرش در درس ریاضی می‌کند و سایر نمرات‌اش را که ۲۰ شده نادیده می‌گیرد. پدر نوعی تحریف شناختی انجام داده که ممکن است پسر بچه چنین تحریفی را در خود گسترش دهد و بعدها این طرز تفکر را در زندگی‌اش پیش بگیرد. یا شاید پدر در حال تصور یک فاجعه است و چنین نمراتی را به عنوان مانعی برای ممتاز شدن پسرش تلقی می‌کند. پدر نمی‌داند که چنین برخوردی احتمالاً تأثیرات بدی دارد؛ به مرور زمان و با تکرار است که قدرت چنین برخوردهایی در شکل‌گیری سیستم باورهای شخص مشخص می‌شود.

اضطراب یک احساس منتشرشده بسیار ناخوشایند است که اغلب با دلواپسی همراه بوده و با یک یا چند احساس جسمی همراه می‌شود. یکی از انواع شایع و فراگیر اضطراب، اضطراب اجتماعی است. این اختلال با ترس یا اضطراب قابل توجه در یک یا چند موقعیت اجتماعی که احتمال دقت و تحلیل از سوی دیگران وجود دارد، مشخص می‌شود. افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی به طور مکرر در محیط کار، مدرسه، دوستیها و روابط صمیمانه، اختلال قابل توجهی را گزارش می‌کنند. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به طور معمول از موقعیت‌های ترس‌آور پرهیز می‌کنند و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت اجتماعی یا عملکردی مینمایند؛ اما اگر با این موقعیت‌ها مواجه شوند، دچار اضطراب شدیدی خواهند گردید. در ارتباط با علل و عوامل اثرگذار بر اختلال اضطراب اجتماعی، برخی از صاحب‌نظران معتقد هستند که خانواده و ساز و کارهای آن یکی از عوامل اجتماعی مهمی است که باید مورد مطالعه قرار گیرد. در واقع میتوان گفت که یکی از عوامل کاهش دهنده اضطراب در کودکان، جو عاطفی خانواده است. هر خانواده وضعیت و فضای عاطفی منحصر به فردی دارد و روش اداره و نوع عملکرد اعضای آنها با یکدیگر متفاوت میباشد. انواع خانواده را میتوان در دو گروه بالنده و آشفته که دارای جو عاطفی سازنده و مغلوب هستند، جای داد. رخی از پژوهشگران بر این باور هستند که تجارب اولیه کودک در رابطه با پدر و مادر و چگونگی ارضای نیازهای روانی و عاطفی وی توسط والدین و تعاملت آن دو با یکدیگر، ساختار شخصیتی فرد و الگوهای رفتاری وی را برای دوره‌های بعد طرحریزی میکنند.

مطالعات بسیاری از این تصور که سبک تعاملت خاص خانواده، افراد را مستعد اضطراب و افسردگی میکند، حمایت نموده اند. جو عاطفی خانواده بر مبنای چندین متغیر همچون رفتارهای فرزندپروری خاص و نیز زمان، مقدار و انواع هیجانات ابرازشده توسط اعضای خانواده مشخص میشود. در واقع الگوها و رفتارهای نادرست والدین، شناخت فرد را تحت تأثیر قرار داده و بر عقاید و باورهای فرد نسبت به خود و دیگران اثر میگذارد؛ در نتیجه یک مانع مهم برای تنظیم عواطف و پریشانی‌ها ایجاد نموده و خطر رشد آسیب‌های روانشناختی را افزایش میدهد؛ از این رو شناسایی آن دسته از عوامل شناختی که در نتیجه تجارب منفی اولیه کودک ایجاد شده و وی را مستعد ابتلا به اختلالات گوناگون نموده است، میتواند به دانش ما در زمینه

اختلالاتی همچون افسردگی و اضطراب در افراد کمک نماید. حمایت اجتماعی نیز به عنوان یک عامل محیطی در کاهش و یا افزایش اضطراب اجتماعی در مطالعات پیشین ذکر شده است. حمایت اجتماعی عبارت است از منابعی که به وسیله شبکه‌های از افراد و گروه‌های اجتماعی فراهم میشود. از نظر روانشناختی، حمایت اجتماعی ممکن است بسیار سودمند باشد؛ زیرا بر ارزیابی ذهنی عوامل فشار، انتخاب شیوه‌های مؤثر سازگاری، احساس عزت نفس و افزایش مهارت‌های فردی اثرگذار است. حمایت اجتماعی ادراک شده مفهومی است که به ارزیابی‌های ذهنی افراد درباره روابط و رفتارهای حمایتی اشاره دارد. پیشینه تحقیقات مربوط به رابطه رفتار والدینی و اضطراب فرزندان و نیز مطالعاتی که ادراک فرزندپروری در فرزندان دچار اختلالات اضطرابی را بررسی کرده اند، نشان میدهد که بیشتر این مطالعات در ارتباط با کودکان انجام شده‌اند و در آنها به بررسی توأم سه متغیر اضطراب اجتماعی، جو عاطفی خانواده و حمایت اجتماعی پرداخته نشده است؛ از این رو، پژوهش حاضر به منظور بررسی نقش واسطه‌های حمایت اجتماعی در رابطه بین جو عاطفی خانواده و اضطراب اجتماعی نوجوانان انجام شد. در این مطالعه در پی آن هستیم تا به بررسی این سه مهم بپردازیم: جو عاطفی خانواده با اضطراب اجتماعی نوجوانان رابطه دارد؛ حمایت اجتماعی والدین با اضطراب اجتماعی نوجوانان رابطه دارد؛ جو عاطفی خانواده با حمایت اجتماعی والدین رابطه دارد.

تحلیل و بررسی:

خانواده به منزله نخستین نهاد اجتماعی و مدرسه به عنوان دومین نهاد اجتماعی، نقشی پایدار و تعیین کننده در شکل گیری رفتار، افکار و شخصیت افراد دارد. تعامل کودک با دیگران و جامعه در دوران بعدی زندگی او تحت تأثیر تجارب که از محیط خانواده کسب کرده است، قرار دارد. ارتباط سالم والدین و فرزندان از جمله موارد مهمی می باشد که سالها نظر متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب نموده است. با توجه به شواهد عینی میتوان گفت که اختلالات اضطرابی، بیشترین فراوانی را در سطح کل جمعیت به خود اختصاص داده اند؛ اما صرف نظر از چگونگی بروز، شدت و مدت اختلال، اضطراب احساسی بنیادی می باشد که کمتر نوجوانی با آن بیگانه است. با توجه به نقش خانواده و حمایت اجتماعی در بروز یا کاهش اضطراب در نوجوان، مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه جو عاطفی خانواده و حمایت اجتماعی والدین با اضطراب اجتماعی نوجوانان انجام شد. نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان دادند که از سه فرضیه “جو عاطفی خانواده با اضطراب اجتماعی نوجوانان رابطه دارد”، “حمایت اجتماعی والدین با اضطراب اجتماعی نوجوانان رابطه دارد” و “جو عاطفی خانواده با حمایت اجتماعی والدین رابطه دارد”، تنها دو رابطه جو عاطفی بر حمایت اجتماعی و حمایت اجتماعی بر اضطراب اجتماعی معنادار بود؛ اما مسیر جو عاطفی بر اضطراب اجتماعی، رابطه معنادار و مستقیمی را نشان نداد. بر این اساس می توان بیان نمود که جو عاطفی به صورت غیر مستقیم و از طریق متغیر حمایت اجتماعی بر اضطراب اثرگذار میباشد. علاوه براین، نتایج حاکی از آن بودند که حمایت اجتماعی نقش بیشتری در کاهش اضطراب اجتماعی نسبت به جو عاطفی داشته است.

از این نظر، نتایج این مطالعه با یافته‌های مطالعات پیشین ناهمخوان میباشد. در این ارتباط، نتایج پژوهش خلعتبری و همکاران حاکی از آن بودند که بین جو عاطفی خانواده و خالقیت در سطح رابطه وجود دارد. رحمانی و همکاران نیز در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که در سبک فرزندپروری سهل گیر و مقتدرانه، جو عاطفی رابطه معناداری با اضطراب اجتماعی فراگیر دارد. علاوه براین، یافته های حاصل از پژوهش حاجی حسنی نشان دادند که بین جو عاطفی خانواده با فرسودگی تحصیلی رابطه وجود دارد. در پژوهش انجام شده توسط جاودان نیز مشخص گردید که خودبازبینی، جو عاطفی خانواده و مهارت زندگی، الگوهای مناسبی برای پیشبینی پرخاشگری نوجوانان پسر محسوب میشوند. لازم به ذکر است که در

سنین نوجوانی و بلوغ، اضطراب امری شایع می‌باشد که به اشکال گوناگون نمود پیدا میکند. در ارتباط با دلایل این امر میتوان به این موارد اشاره کرد: احساس اینکه شخصیت آنها بسیار نیرومند است و برای خود ارزش قائل میشوند، مهارت های اجتماعی آنها اندک است، از فنون زندگی به صورت جمعی آگاه نیستند و نمیدانند طرز برخوردشان چگونه باید باشد، احساس میکنند بزرگ شده اند و نباید هر سختی را بپذیرند و در مقابل آن تسلیم شوند؛ از این رو پرورش مدیران و معلمان کارآمد و ماهر در زمینه افزایش روحیه حمایت اجتماعی در نوجوان از طریق برگزاری کارگاهها و کلاس های آموزشی مداوم میتواند به عنوان گامی مهم در زمینه کاهش اضطراب نوجوانان در نظر گرفته شود. از سوی دیگر، از آنجایی که عملکرد خانواده به عنوان یک متغیر اثرگذار بر کاهش اضطراب، نقش بسیار برجسته ای در تجربه احساسات مثبت و حالت روانی اعضای خانواده به ویژه نوجوانان دارد، اعضای خانواده در ایفای نقش، تسهیل ابراز و فهم هیجانی و ارتباطات یکدیگر نقش مهمی را بر عهده دارند. از سوی دیگر، بسیاری از ناراحتی های روانی افراد در اثر رفتارها و برخوردهای نامناسب والدین به وجود می‌آید. افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی به طور مکرر در محیط کار، مدرسه، دوستی ها و روابط صمیمانه، اختلال قابل توجهی را گزارش میکنند. رخی از صاحب نظران معتقد هستند که خانواده و ساز و کارهای آن یکی از عوامل اجتماعی مهمی است که باید مورد مطالعه قرار گیرد.

روانشناسان نیز بر این باور هستند که والدین نقش مهمی در شکل دهی سلامت هیجانی کودکان به ویژه در دوران کودکی اولیه دارند. به طوری که یکی از عوامل بالقوه به وجود آورنده اختلالات اضطرابی در کودکان، دلبستگی نایمن کودک به مراقبان خود است. از این رو نقش افزایش حمایت عاطفی خانواده از طریق آموزش به وسیله رسانه های اجتماعی، صدا و سیما میتواند نقش به سزایی در کاهش اضطراب نوجوانان داشته باشد. مطالعات بسیاری از این تصور حمایت میکنند که سبک تعاملات خاص خانواده، افراد را مستعد اضطراب و افسردگی مینماید. عدم توجه والدین به سالم سازی محیط روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد، آنها را با کمبودهای عاطفی و انگیزش و مشکلات روانی از جمله اختلالات اضطرابی مواجه میسازد. به عبارت دیگر، محیط امن عاطفی خانواده به عنوان یک عامل خانوادگی در کاهش مشکلات هیجانی کودکان در زمینه کشمکش های والدین نقش دارد؛ اما ارزیابی منفی کودک از کشمکش های پدر و مادر به عنوان یک عامل خطر درونی، این اثر را از بین میبرد. با توجه به این مهم، کاهش درگیری زوجین در تعاملات محیط خانواده میتواند نقش اثرگذاری را در کاهش اضطراب ایفا نماید؛ از این رو توصیه نمودن به والدین جهت شرکت در دوره های آموزش مهارتهای زندگی و کلاس های سبک فرزندپروری میتواند نقش به سزایی را در کاهش اضطراب نوجوانان ایفا کند.

راتوس معتقد است که حمایت اجتماعی اثرات نامطلوب فشار روانی را به پنج طریق تعدیل و تضعیف میکند که عبارت هستند از: الف. توجه عاطفی: شامل گوش دادن به مشکلات افراد و ابراز احساسات، همدلی، مراقبت، فهم و قوت قلب دادن؛ ب. یاری رساندن: به معنای ارائه حمایت و یاری که به رفتار انطباقی می انجامد؛ ج. اطلاعات: ارائه راهنمایی و توصیه جهت افزایش توانایی مقابله ای افراد؛ د. ارزیابی: ارائه بازخورد از سوی دیگران در زمینه اصلاح عملکرد؛ ه. جامعه پذیری: دریافت حمایت اجتماعی به واسطه جامعه پذیری که اثرات سودمندی را به دنبال می‌آورد. نتایج حاصل از مطالعات گوناگون حاکی از آن هستند که تجارب خانوادگی بر تمامی جنبه های زندگی نوجوانان) همچون گرایشات رفتاری (تأثیر میگذارد. آدلر معتقد است فرزندان والدینی که کودکان خود را طرد میکنند، دچار کمبود محبت و امنیت میشوند که این امر به احساس بی ارزشی، خشم و فقدان عزت نفس در آنها میانجامد. هارنی و فرام نیز مطالعات بسیاری را درباره کمبود صمیمیت و محبت والدین و اثرات آن بر امنیت کودک انجام داده‌اند. مطالعات انجام شده حاکی از آن هستند که نگرش های پذیرنده و دموکراتیک والدین، امکان رشد در

فرزندان را به حداکثر میرساند و فرزندان این والدین رشد ذهنی، قدرت ابتکار، امنیت عاطفی و غیره دارند. اغلب مطالعات صورت گرفته در زمینه اختلالات رفتاری حاکی از آن هستند که اختلالات رفتاری اغلب حاصل نحوه ارتباط والدین با کودکان و شیوه های تربیتی آنها است) نسبت به عوامل ارثی و زیستی (. این موضوع نشان میدهد که خانواده و به ویژه رفتار والدین و شیوه های فرزندپروری آنها نقشی اثرگذار در بروز اختلالات رفتاری در فرزندان و حتی بزرگسالی آنها دارد.

نتیجه گیری:

شخصیت والدین در رشد فرزندان بسیار موثر است و در این میان به نقش بیماری های روانی والدین، به ویژه افسردگی توجه زیادی شده است. به دلیل تاثیر متقابل اعضای خانواده به یکدیگر بیماری روانی والدین نقش تاثیر گذاری بر خانواده و تحول عاطفی و روانی فرزندان دارد اما هرگز نباید این نکته را از نظر دور داشت که چندین عامل در رشد کودک تاثیر می گذارد و فقط توجه به یک عامل نتایج درستی را به همراه نخواهد داشت.

افسردگی والدین از جنبه های متفاوتی بر فرزندان تاثیر می گذارد. یکی از آن ها ژنتیک است به این صورت که اگر والدین افسرده باشند فرزندان با احتمال بیشتری در معرض خطر ابتلا به افسردگی و مشکلات درونی سازی قرار دارند.

علاوه بر این افسردگی والدین یا حتی وجود یک فرد افسرده در خانواده علت و معلول الگوهای خاصی از روابط خانوادگی می باشد. وجود فرد افسرده، خانواده را با تنش ها و بحران های مالی و عاطفی بسیاری مواجه می کند؛ ارتباط با فرد افسرده و به ویژه زمانی که این فرد در پیش برد اهداف خانواده نقش مهمی دارد، دشوار است.

طبق نظر درمانگر افسردگی فرزندان والدین افسرده در معرض بی توجهی، آزار و مشکلات انطباقی بیشتری قرار دارند. این افراد گاهی به شدت از محبت والدین محروم می مانند و در فضای خانوادگی پر تنش و اضطراب زار قرار دارند و در نتیجه فرزندان را با مشکلات زیادی مواجه می کند.

وجود فرد افسرده، خود نشان دهنده مشکلاتی در لایه های پنهان خانواده است. اضطراب و استرس زیاد در خانواده، وجود مشکلات ویژه مانند فقر یا مرگ یکی از اعضا و یا روابط نامناسب پدر و مادر با یکدیگر از عواملی است که افراد خانواده را در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می دهد.

درمانگر وسواس بیان می کند که افسردگی یکی از اعضا نه فقط نشان دهنده ی مشکلاتی در خانواده است بلکه می تواند زمینه ساز مشکلات دیگر باشد.

همانطور که گفتیم ژنتیک در ایجاد افسردگی در دیگر اعضای خانواده نقش دارد و به همین دلیل اختلال های خلقی در فرزندان والدین افسرده به احتمال قوی تری دیده می شود. مطالعات نشان داده است که فرزندان والدین افسرده بیشتر از سایر کودکان، سست و بی توجه هستند.

همانطور که در قسمت بالا نیز اشاره شد، مهمترین عامل اجتماعی شدن در زندگی هر انسان، تجارب دوران کودکی هر فرد در خانواده می باشد. خانواده می تواند فضایی پر از صمیمیت، محبت، احترام و فداکاری باشد و در عین حال همراه با حسادت و نفرت و خشم باشد.

از آن جایی که اعضای خانواده به هم وابسته هستند که هر نوع مشکل در یک فرد از خانواده به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر زندگی سایر افراد تاثیر می گذارد. از طرفی به دلیل اهمیت تاثیرگذاری خانواده بر روی فرد، به عنوان روشی برای درمان اختلالاتی نظیر افسردگی به کار می رود.

منابع:

۱. بشارت، م. ع.، حسینی نژاد محمدی، ا و غلامعلی لواسانی، م (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین ناگویی هیجانی، خشم و نشخوار خشم با سبک‌های دفاعی من. روان‌شناسی معاصر، ۹ (۱۸)، ۲۹-۴۸.
۲. بابایی، ز.، حسینی، ج و محمدخانی، ش (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت نظم‌جویی هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیک در وسوسه افراد مبتلا به سوی مصرف مواد: مطالعه تک آزمودنی. مجله روان‌شناسی بالینی، ۴ (۳)، ۳۳-۴۱.
۳. جهان شاه، ف.، طهماسبی، م و حیدری، ا (۱۳۹۵). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر بر اساس مؤلفه‌های کمال‌گرایی والدین در شهر اهواز. دومین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۴. خانزاده، م.، سعیدیان، م.، حسین ژاری، م و ادیسی، ف (۱۳۹۱). ساختار علمی و ویژگی‌های روان‌سنجی. مقیاس دشواری در تنظیم هیجان. مجله علوم رفتاری، ۶، ۸۷-۹۶.
۵. خسروی، م.، مهربانی، ح و عزیزی مقدم، م (۱۳۸۷). بررسی مقایسه‌ای مؤلفه‌های نشخوار فکری در بیماران افسرده، وسواس اجباری و افراد عادی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان، ۱۰ (۲۹)، ۶۵-۷۳.
۶. مقدم‌پور، ن و سپهوند، ت (۱۳۹۷). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی بر اساس مشکلات در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران. فصلنامه سلامت روان کودک، ۵ (۲)، ۱۴-۲۴.
۷. نادى نوپندگانی، ز و مؤمنی جاوید، م (۱۳۹۴). تأثیر آموزش رفتار جرات‌مندانه بر کیفیت زندگی در مدرسه و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر. ۱۰ (۲)، ۱۱۶-۱۰۱.
۸. واحدی، ش.، هاشمی، ت و عینی‌پور، ج (۱۳۹۲). بررسی رابطه کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با باورهای وسواسی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر یزد. تازه‌های علوم شناختی. ۱۵ (۲)، ۶۳-۷۱.
۹. ولز، آ (۱۳۸۸). راهنمای علمی درمان فراشناختی اضطراب و افسردگی. ترجمه: ش محمدخانی، تهران: واری دانش. (۲۰۰۹).