

فواید و مزایای کار گروهی برای نوجوانان در گفت و گو با **دکتر سیده زهرا اجاق** متخصص ارتباطات

چطور به نوجوانی که از حضور در جمع گریزان است، کمک کنیم؟



لازم است پیش از هر چیز خودمان مهارت ارتباط برقرار کردن مثبت و باکیفیت را پیدا کنیم. سپس با نوجوانان صحبت کنیم. زمان گفت و گو با آنها را افزایش دهیم. درباره همه چیز با آنها حرف بزنیم. و ضمن حرف زدن برخی از ضعفها و قوت‌های ارتباطی آنها را به خودشان گوشزد کنیم

«از کرونا به بعد... عبارتی دانشجوی دکتری تخصصی علوم ارتباطات

شونده می‌شود. دوران سخت شیوع کرونا به ظاهر گذشته اما هنوز خیلی‌ها برای بیان مسائل و مشکلاتشان از آن یاد می‌کنند مثلاً زیاد می‌شونیم که «از کرونا به بعد دچار فلان مشکل شدم.» یا «فرزندم از کرونا به بعد خیلی ساکت و گوشه گیر شده.» بعد از فوت مادر بزرگم در اثر کرونا دچار حملات پنیک شدم.»

گرچه دوران بحرانی همه‌گیری کوید ۱۹ را پشت سر گذاشته‌ام اما همچنان با پیامدهای ناخوشایند آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. یکی از این عواقب مشکلات رفتاری در نوجوانان است. جمع‌گریزی و ترس از حضور در جمع یکی از مشکلات شایع نوجوانان امروزی است. در این باره با دکتر سیده زهرا اجاق، دکتری ارتباطات و رئیس پژوهشکده مطالعات فرهنگی و ارتباطات در پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی گفت و گو کرده‌ام و این مساله را از دیدگاه ارتباطی مورد بررسی قرار داده‌ام.

سلامت: خانم دکتر! خیلی والدین که فرزندشان دوره نوجوانی را در زمان شیوع بیماری کرونا و قرنطینه اجتماعی آغاز کرده است معتقدند ترس از حضور در اجتماع و مکان‌های شلوغ هنوز با فرزندشان همراه است. به نظر می‌رسد خیلی از نوجوانان امروز دچار جمع‌گریزی و هراس اجتماعی شده‌اند. نظر شما در این مورد چیست؟

به طور کلی سبک زندگی نوجوانان امروزی نسبت به والدینشان باحتی یک دهه قبل تغییر کرده است و همه‌گیری کوید ۱۹ هم در این تغییر اثرگذار بوده است. از طرفی استرس و فشاری که کودک و نوجوانان طی دوره همه‌گیری سپری کرده‌اند نیز مهم است. مثلاً کودکانی که در این دوره و به دلیل این بیماری، عزیزی را از دست داده‌اند، بیشتر دچار افکار منفی بوده‌اند. ارتباط نداشتن یا ارتباط کم و کنترل شده داشتن با هم‌کلاسی‌ها هم وضع

که از تغییرات چه گروهی از نوجوانان صحبت می‌کنیم. در طیف عادی که اکثر نوجوانان را شامل می‌شود، هیچ منبعی نداریم که اثر این دوره بر ترس پیوسته نوجوانان از امکان شلوغ را نشان دهد. یا این که بچه دچار علائم حمله پنیک شود. به نظرم در بهترین حالت می‌توان گفت که قرنطینه و دوری‌اشی طی این دوره، احتمال بروز این علائم را در افرادی که زمینه این اختلال‌ها را داشته‌اند، افزایش داده است.

سلامت: پس چرا والدین اینطور فکر می‌کنند؟ به نظرم موضوعی که باعث شده، این ذهنیت ایجاد شود، عادت‌های ارتباطی جدیدی است که همه ما از جمله نوجوانان طی دوره همه‌گیری کرونا کسب کرده‌ایم. الان خیلی از دانشگاهیان

علاقه دارند که به صورت مجازی در نشست‌ها و سخنرانی‌ها شرکت کنند. یا خیلی از دانشجویان دانش‌آموزان علاوه بر مواد درسی روئین، از استاد یا معلمشان انتظار دارند که محتوای مجازی هم در اختیار آنها بگذارد یا کلاس را با دستاوردهای نوین غنی‌تر سازد. این‌ها به خودی خود بد نیستند

و گاهی برای افراد خجالتی یا آنها که محدودیت برای تحرک دارند، خیلی هم مثبت ارزیابی می‌شوند. با این حال فکر می‌کنم اگر نوجوانی دچار ترس از قرار گرفتن در جمع هست یا مثلاً دچار تنش‌هایی مثل افزایش ضربان قلب در جمع می‌شود، باید ریشه‌یابی عمیق‌تری انجام داد. مثلاً الان مطالعات عصب‌شناختی نشان داده‌اند که برخی از این خصوصیات ژنتیکی و ارثی هستند و باید با آموزش و تمرین آن‌ها را تغییر دهیم.

سلامت: شاید یکی از علل آنرا او جمع‌گریزی ویژگی‌های دوران نوجوانی باشد. اینطور نیست؟ بله، به هر حال نوجوانی دوره خاصی در زندگی انسان‌هاست. تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی که در بدن رخ می‌دهند، باعث بی‌ثباتی در خلقیات می‌شوند. برای همین نوجوانان احساس می‌شوند. به یک چیز ساده، قافله می‌خندند و درباره یک موضوع ناچیز، بسیار عصبی و پرخاشگر می‌شوند. چهره هم هنوز به ثبات نرسیده است. مجموعه این عوامل ظاهری می‌تواند خودبنداره نوجوانان درباره کیستی‌شان را متاثر سازد. به قول «هورتون

سلامت: راه حل چیست؟

واقعت این است که مادر این زمینه‌نیاز به آموزش زیادی داریم و باید رفتارهایمان در این بخش را به خود نگاه برسانیم. در واقع، خیلی اوقات رفتاری که نشان می‌دهیم، برخلاف منظوری است که داریم و این غلط‌خوانی موجب آزرده‌گی، تفسیر غلط و به‌خصوص اگر طرف مقابل ما نوجوان باشد، از دست دادن اعتماد به نفس و عزت نفس او می‌شود. لذا ما باید یاد بگیریم که رفتارها و نتایج رفتارهای ما تا اندازه قابل توجهی دیالکتیکی هم هستند. یعنی نحوه رفتار ما بر رفتار دیگری و تصمیم‌های او اثر می‌گذارد. ما ضمن کنش، فقط براساس تفکر خودمان عمل نمی‌کنیم. مثلاً من دوست دارم وقتی شما را می‌بینم بخندم. ولی همین که شما را می‌بینم، شما سر خود را پایین می‌اندازید یا گوشی خود را چک می‌کنید و من دچار این احساس می‌شوم که موقعیتم در نزد شما خیلی مورد تایید و پسندیده و عزیز نیست. همین خوانش، رفتار من یا شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و من تصمیم می‌گیرم از شما دوری کنم. اما چون چنین اتفاقاتی در روابط اجتناب‌ناپذیر هستند باید هم والدین و هم نوجوانان بدانند که در این مواقع، راه حل خوب، فرار و در خود فرو رفتن نیست، بلکه تنظیم رابطه است. نوجوان باید این تنظیم روابط را یاد بگیرد و دستورالعملی برای خود تنظیم کند که شیوه ارتباط او با دیگران را مشخص کند. پس عدم آگاهی و ناشی بودن در ارتباط هم یکی دیگر از دلایل جمع‌گریزی است. البته خیلی مهم است که ما هم منظورمان را از جمع و جمع‌گریزی مشخص کنیم. نباید زیاد روی کنیم و تصور کنیم نوجوان ما باید در هر جمعی وارد شود؛ باید همه‌جا اظهار نظر کند؛ باید مدام بگوید و بخندد. گاهی او شیوه خاصی را در پیش‌بینی خودش می‌داند. گاهی همان‌طور که گفته‌ام خصلت‌هایی ژنتیکی دارد و گاهی اصلاً از موقعیت‌هایی خوشش نمی‌آید. موقعی دوست دارد تنها باشد و حضور در جمع اذیتش می‌کند. این خصایص به خودی خود بد و منفی و خطرناک نیستند. اگر جلوی رشد و پیشرفت را بگیرند باید درباره‌شان با نوجوان حرف زد و راه حل هم وجود دارد. لذا ما هم باید واقع‌نگر باشیم. ■

کار گروهی آموختنی است

آقای دکتر فرهادی انجام داده‌اند مثل واژه و قنات، در واقع مفهوم سازی مردم‌نگارانه مشارکت در ایران است. شرکت در جنگ تحمیلی نمونه دیگری از مشارکت جمعی بوده است. به نظر من، ایرانی‌ها علاقه زیادی به کار جمعی دارند و به همین دلیل است که فعالیت‌های جهادی و بسیجی و خیریه‌ای، علاقمندان زیادی دارند؛ اما امروزه سلاقی و علاقی نوجوانان تغییر کرده است و باید به شیوه‌های دیگر هم اندیشید. مثلاً مشارکت در فعالیت‌های علمی و روش دانشوندی مواردی هستند که هم آموزش و پرورش و هم وزارت علوم باید به آن توجه کنند. آدم‌ها ضمن مشارکت خود به خود دچار احساس راحتی و خودمانی بودن می‌شوند. احساس عدم اعتمادشان نسبت به غریبه‌ها کم می‌شود و به مرور زمان یاد می‌گیرند که به هر کس چقدر و چه جور باید اطمینان کرد. اهمیت هدف را می‌فهمند و درک می‌کنند که منظور از منفعت جمعی چیست.

۸ گام برای کمک به نوجوانانی که در شرایط همه‌گیری کوید ۱۹ دچار هراس اجتماعی شده‌اند

۱. لازم است پیش از هر چیز خودمان مهارت ارتباط برقرار کردن مثبت و باکیفیت را پیدا کنیم. سپس با نوجوانان صحبت کنیم. زمان گفت و گو با آنها را افزایش دهیم.
۲. درباره همه چیز با آنها حرف بزنیم. و ضمن حرف زدن برخی از ضعفها و قوت‌های ارتباطی آنها را به خودشان گوشزد کنیم.
۳. احساس خودمان را با او در میان بگذاریم و او را تشویق کنیم تا در بیان احساساتش راحت و گشوده باشد.
۴. طوری رفتار کنیم که درک کند پدر و مادرش، ناب‌ترین رابطه را با او دارند و این رابطه تک است. این موارد ویژگی‌های یک ارتباط کیفی هستند. ارتباط کیفی به راحتی و امنی‌رود، ماندگار است و اثرگذاری دائم دارد اما اصولش این است که قوانین و نقش‌های مان مشخص باشند. من همواره مادر فرزندم هستم و او پسر یا دختر من است و در این رابطه

نتایج مطالعات و پژوهش‌ها

- ❖ مطالعات نشان می‌دهند که تقریباً همه کودکان و نوجوانان تحت مطالعه، احساس تحریک‌پذیری، عصبانیت، تنهایی، اندوه، کسالت یا ترس را طی دوره همه‌گیری گزارش کرده‌اند. ولی والدین هم فعالانه درگیر بوده‌اند و به طور کلی در حفظ یک ساختار عادی روزانه برای فرزندانشان موفق عمل کرده‌اند. با میزبان استفاده از گوشی و لپ‌تاپ و از این قبیل اجتناب‌ناپذیر بود زیرا کار مدرسه و گاهی برقراری ارتباط فامیلی منوط به استفاده از این فناوری‌ها بوده؛ ولی پس از اتمام همه‌گیری، خیلی از بچه‌ها به حالت روئین برگشته‌اند.
- ❖ بررسی‌ها نشان داده است که میزان اثرگذاری و ویروس کرونا بر کیفیت ارتباطات کودکان و نوجوانان متاثر از فضای خانواده‌ها بوده است. مثلاً طبق مطالعات، دخترها بیش از پسرها در این مورد تحت تاثیر قرار گرفته‌اند؛ دخترهایی که تک‌فرزند بوده‌اند بیشتر از دختران خانواده‌هایی با بیش از یک فرزند، اثر پذیرفته‌اند. سطح تحصیلات مادر نیز خیلی در بروز چنین خلقیاتی در نوجوانان نقش داشته؛ به طوری که بچه‌هایی که مادرانشان دکتری داشته‌اند، کمتر از سایرین از این نظر آسیب دیده‌اند.

❖ مطالعه‌ای که به صورت مروری و در سطح جهانی انجام شده (توسط Breux و همکاران در سال ۲۰۲۳) نشان می‌دهد که پاندمی کوید ۱۹ به دلیل ایزوله شدن و تنهایی موجب افزایش اضطراب و نگرانی در بین نوجوانان شده است.

❖ مطالعات علاقه نوجوانان به کار گروهی را ثابت کرده‌اند و اثرات مثبت آن را نیز تایید کرده‌اند. این یافته‌ها موجب توجه به شیوه‌های جلب مشارکت کودکان و نوجوانان به ویژه در کشورهای پیشرفته شده است. برای نمونه در اروپا با توجه به این که نوجوانان علاقه زیادی به بازی‌های ویدئویی مشارکتی دارند، اروپا در اقیانوس ۲۰۲۰، پروژه‌ای به نام ALLINTERACT تعریف کرد تا گروه‌های مختلف شهروندان از جمله نوجوانان در یک کار علمی مشارکت کنند. نتیجه این فعالیت علمی تولید یک ویدئوگیم بود که بچه‌ها در بازی با یکدیگرند که حیل‌گری و قلندری چه نشانه‌هایی دارند و چگونه می‌توان بر آنها غلبه کرد. طی این پروژه، نوجوانان گفت‌وگو برابری طلبانه، همستگی و تمرکز بر دانش علمی را یاد گرفتند و در کنار بزرگ‌ترها یعنی والدین، معلم‌ها و پژوهشگران توانستند نقش اصلی را در ساخت و تولید این ویدئوگیم داشته باشند. ■

کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده

برای تهیه کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده مبلغ سیصد هزار تومان (قیمت کتاب ۴۰۰ هزار تومان) است که پس از کسر ۲۵٪ تخفیف ۳۰۰ هزار تومان می‌شود)

به شماره کارت ۶۲۲۱۰۶۱۲۴۱۱۷۴۱۵۲

در وجه موسسه فرهنگی ابن‌سینای بزرگ واریز کنید و شماره فیش بانکی یا کد پیگیری آن را به همراه نام و نشانی و کد پستی ۱۰ رقمی **به شماره تلفن ۰۲۱)۲۲۲۲۱۳۷۰**

اعلام کنید. اصل فیش بانکی با کد پیگیری را تا پایان دوره اشتراک نزد خود نگه دارید.

بیش از ۳۴۵۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است

پرتیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ پزشکی ایران