



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خواران)

# پیام شماره ۲ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



شهریور ۹۳

دانشجوی عزیز: سلام

امیدواریم که تعطیلات تا اینجا به شما خوش گذشته باشد و در روزهای باقیمانده بتوانید خود را برای شروع سال تحصیلی جدید آماده نمایید.

مرکز مشاوره دانشجویی در راستای وظایف خود در جهت کمک به دانشجویان، برای حل مشکلاتی که ممکن است با آنها مواجه باشند سعی کرده مشکلات مذکور را در قالب کارگاههای آموزشی و یا در نشریات خود بصورت مقاله و یا..... مطرح و راهکارهای مناسب ارائه نماید. یکی از این مشکلات «اضطراب اجتماعی» است که بعضی از شما عزیزان ممکن است با آن مواجه باشید. پیام جدید ما هم در این رابطه است.

## ( اضطراب اجتماعی )

**۲ - باورها و تصورات اجتماعی تحریف شده:** کسانی که دچار اضطراب در جمعند، اکثراً دارای عقایدی هستند که بر اساس آن، حضور در جمع، پدیده‌ای تهدید کننده است. مثل اینکه خود را از نظر ظاهری و جسمانی فاقد جذابیت می‌دانند و بنابراین شایسته دوستی نیستند. و یا اینکه رفتارشان باید عاری از عیب و نقص باشد و گرنه مسخره و طرد خواهند شد و یا .....

**۳ - نقص در مهارت‌های گفتگو:** ضعف در مهارت‌های گوش کردن، عدم درک نشانه‌های بازخوردی شنوندگان، ضعف در تولید گفتار و عدم استفاده از مهارت‌هایی برای شروع صحبت و ادامه آن و ..... از مسائلی است که باعث کم‌رنگ شدن ارتباطات اجتماعی می‌شود.

**۴ - عدم وجود مهارت‌های جرأت‌ورزی:** افراد فاقد مهارت‌های جرأت‌ورزی اجازه می‌دهند سایرین آنها را کنترل کنند و بر اعمالشان نفوذ نمایند. آنها از بیان امیال و احساسات واقعی‌شان خودداری می‌کنند و بر خلاف میل خود موافق خواسته‌های سایرین عمل می‌کنند

**راهکارهایی برای مقابله با اضطراب اجتماعی:**

**- آرام‌سازی بدن:** به این علت که این اضطراب با واکنش‌های بدنی خاصی همراه است، لذا با آموزش به بدن خود و کنترل عملکرد آن می‌توانیم بخشی از این اضطراب را کنترل کنیم. تنفس خود را عمیق

اضطراب اجتماعی عبارت از تمایل به مضطرب بودن در موقعیت‌های اجتماعی. برخی افراد هنگام حضور در جمع فکر می‌کنند دیگران آنها را زیر نظر گرفته‌اند و پیش‌بینی می‌کنند اگر در این شرایط مجبور به عمل شوند، اشتباهات فاحش و خنده‌آوری را مرتکب خواهند شد. همین پیش‌بینی و ترس از اشتباه باعث می‌شود آنها بیش از پیش، خود را مهار کرده و هنگامی که مجبور به صحبت در جمع می‌شوند پاسخ‌های فیزیولوژیکی مانند تعریق، تپش شدید قلب، گرگرفتگی، لرزش صدا و..... در آنها به وجود آید.

### چرا دچار اضطراب اجتماعی می‌شویم؟

کسانی که دچار وضعیت فوق هستند ویژگی‌های خاصی دارند که جمع شدن این ویژگی‌ها در کنار هم باعث بروز اضطراب اجتماعی می‌گردد. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از:

**۱ - استعداد بدنی جهت مضطرب شدن:** برخی افراد پاسخ‌های بدنی‌شان به موقعیت‌های تهدیدکننده (مثلاً حضور در جمع) شدیدتر، طول مدت برانگیختگی طولانی‌تر و ادراک آنها از این برانگیختگی شدیدتر است. مثلاً هنگام صحبت در جمع، سریع دچار تپش قلب شدید می‌شوند، صدایشان می‌لرزد، صورتشان سرخ می‌شود و ..... و دیرتر به حالت عادی بر می‌گردند.



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خواران)

# پیام شماره ۳ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



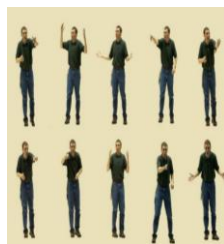
شهریور ۹۳

و آرام سازید و به دنبال آن با آموزش آرامسازی بدن می‌توانید به بدنتان یاد دهید که در مواقع تهدید و خطرات خیالی و واقعی چگونه آرام بماند.

- **ایجاد مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی:** سعی کنید شروع، ادامه و پایان یک گفتگو را تمرین کنید. برای شروع گفتگو می‌توانید از «قانون بچه» استفاده کنید. اکثر افراد عادی مانند بچه‌هایی هستند که اگر گره‌شان کمی شل شود مکنونات خود را بیرون می‌ریزند. تمرین کنید که این گره را شل کنید.

- **جرات‌ورزی و ابراز وجود:** روی احساسات و دیدگاه خود فکر کنید. شما به‌طور حتم برای داشتن این احساسات و دیدگاه، دلایلی دارید، باید یاد بگیرید از این دلایل دفاع کنید. در طی این کار به احتمال زیاد دچار حالات اضطراب می‌شوید بنا بر این ابتدا سعی کنید با کاربرد تکنیک آرامسازی بر بدنتان مسلط شوید تا دچار هیجانات شدیدی مانند خشم و یا بی‌کفایتی نگردید. تمرین کنید هنگام بیان نظراتان در چشمان فرد مقابل نگاه کنید. خواسته‌تان را با صدای رسا و آرامش بگویید. ممکن است لازم باشد که حرفتان را برای چند مرتبه تکرار کنید. هنگام تکرار و بیان دلایل خود هرگز از کلماتی مانند «بخشید» «لطفاً» «عذر می‌خواهم» «اگر ممکن است» و ... استفاده نکنید زیرا شما حق طبیعی‌تان را مطالبه می‌کنید.

- **چالش با تصورات تحریف‌شده و افکار منفی:** قبلاً گفته شد یکی از دلایل این اضطراب، افکار غلطی است که در مورد حضور در جمع و پیامدهای آن وجود دارد. این افکار غلط باعث می‌شود که احتمال صحبت در جمع کمتر شده و در نتیجه، باور ناکارآمد، قوی‌تر می‌شود. بنابراین باید صحت و سقم این افکار را هم از طریق آزمایش‌های رفتاری (مثلاً صحبت در جمع و بررسی نتایج آن با مشورت فرد دیگر) بررسی کنید و هم از طریق شناسایی افکار و آشنایی با روش ضربه‌زدنشان، روش‌های مواجهه را بیاموزید برای کارکردن در این زمینه نیازمند استفاده از کارگاههای آموزشی و یا یاری گرفتن از یک مشاور هستید.



رابعه طهماسی - کارشناس ارشد روانشناسی