

عنوان مقاله:

بررسی و حل مشکل اضطراب اجتماعی دانش آموز (ع-ص) مدرسه شهید صدوقی ارومیه

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

ارسلان خاکپور - دانشجو رشته مشاوره و راهنماییدانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی ارومیه

خلاصه مقاله:

اضطراب اجتماعی یک اختلال روانی است که توسط ترس و اضطراب شدید در مواجهه با موقعیت های اجتماعی ناخوشایند مشخص می شود. در این حالت، فرد ترس و اضطراب شدیدی را در مواجهه با جمعیت بیشتر، کنفرانس ها، مراسم عروسی، مصاحبه های شغلی و سایر موقعی تجربه می کند که به طور عمده با دیگران در ارتباط است. این اضطراب ممکن است منجر به اجتناب و اجتماعی شدن ناکافی شود و زندگی روزمره و ارتباطات اجتماعی فرد را متاثر نماید. نشانه های اضطراب اجتماعی شامل علائم جسمی و رفتاری می شود. به عنوان مثال تپش قلب و سرعت نفس، عرقزایی و لرزش دست ها، درد شکم یا عضلات، حس سرگیجه و ضعف و علائم رفتاری مانند اجتناب از مواقع اجتماعی، تلاش برای اختلاط کردن با دیگران تا حد امکان کاهش یابد، سخنرانی نامناسب یا دست و پا زدن در مواقع اجتماعی، استفاده از الکل یا مواد مخدر به عنوان راهی برای کاهش ترس و اضطراب می باشد (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۱۹۹۴، ص ۴۱۱). اختلال اضطراب اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی شناخته می شود. حداقل بخشی از فعالیت های روزمره شخص را مختل می کند. اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است و می تواند بسیاری از جنبه های زندگی فرد را مختل کند. و کیفیت زندگی فرد را به طور چشمگیری کاهش دهد. علل اضطراب اجتماعی ممکن است به عوامل مختلفی برگردد. عوامل مورد نظر می تواند شامل عوامل ژنتیکی، محیطی، شرایط زندگی و تجربیات قبلی فرد باشد. برای تشخیص اضطراب اجتماعی، روش هایی مانند مصاحبه با یک متخصص روان شناس، استفاده از پرسشنامه های ارزیابی ترس اجتماعی و مشاهده رفتار اجتماعی فرد مورد استفاده قرار می گیرد (Smeltzer, 2010). درمان اضطراب اجتماعی می تواند شامل روش های مختلفی باشد. از جمله مشاوره روان شناختی، روش های رفتار درمانی، داروها و تکنیک های تاملی و آرامش. در بسیاری از موارد، ترکیبی از این روش ها استفاده می شود تا بهبود و کاهش ترس و اضطراب فرد را برای مواجهه با موقعیت های اجتماعی مهم فراهم کند (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۵).

کلمات کلیدی:

اضطراب اجتماعی، اضطراب، دانش آموزان، ارتباط اجتماعی، زندگی روزمره

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2054603>

