

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

وصلی الله علی محمد و آله الطاهرين

اضطراب ا. مامی ، بخشیدن خود و ترس از ارزیابی منفی

در دانش آموزان

تالیف و ترجمه: شهناز مرعشی ، دکتر مریم مشایخ (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

واحد سرخ) دکتر ابرقایی ذاکر



انتشارات علم مشایخ

سرشناسه	: توکلی، شهناز، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب اجتماعی، بخشیدن خود و ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان = social phobia شهناز توکلی، مریم مشایخ، باقر ثنائی‌ذاکر. تهران: علم مشایخ، ۱۳۹۹.
مشخصات نشر	: ۹۸ ص.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ ص.
شابک	: 978-622-96871-4-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
پادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۶ - ۹۸.
موضوع	: جمع‌هراسی در کودکان
موضوع	: Social phobia in children
موضوع	: جمع‌هراسی در نوجوانان
موضوع	: Social phobia in adolescence
موضوع	: گذشت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Forgiveness -- Psychological aspects
موضوع	: شاگردان -- روان‌شناسی
موضوع	: Students -- Psychology
شناسه افزود	: مشایخ، مریم، ۱۳۵۹-
شناسه افزود	: ثنائی، باقر، ۱۳۲۴ -
رده بندی کنگره	: ۶۱۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۸ ۲۸۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲ ۴۹۰

اضطراب اجتماعی، بخشیدن خود و ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان

الف و ترجمه شهناز توکلی، دکتر مریم مشایخ، استاد باارزنگاه آزاد اسلامی واحد کرج، دکتر

باقر ثنائی‌ذاکر

چاپ اول: ۱۳۹۹

تیراژ: ۷

چاپ - صحافی: قم-اصفهان

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

انتشارات: علم مشایخ: تهران، تهرانپارس خ ۱۰۵ خ ۱۲۲ پلاک ۱۵ تلفن: ۷۷۹۳۳۹۸۶

حق چاپ برای ناشر محفوظ است



فهرست مطالب

۶.....	مقدمه.....
۱۴.....	تعاریف بخشیدن خود.....
۱۸.....	رویکرد فرآیندمحور بخشیدن خود.....
۲۲.....	بخشیدن خود و مسئولیت‌پذیری.....
۳۲.....	بخشیدن خود و احساس شرم و گناه.....
۳۹.....	بخشیدن خود به کودکان و نوجوانان.....
۴۲.....	بخشیدن خود و افسردگی و اضطراب.....
۴۸.....	افسردگی و اضطراب در کودکان و نوجوانان.....
۵۲.....	ترس از ارزیابی منفی.....
۵۵.....	ترس از ارزیابی مثبت.....
۵۸.....	بخشیدن خود و ترس از ارزیابی منفی.....
۶۸.....	اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی.....
۷۲.....	اضطراب اجتماعی و ترس از ارزیابی مثبت.....
۷۶.....	پیشینه تحقیق.....
۷۶.....	پیشینه تحقیقات داخلی.....
۸۳.....	پیشینه تحقیقات خارجی.....

بخشیدن خود در طول دهه گذشته توجه زیادی به دست آورده است و مشخص گردید که برای افرادی که آسیب‌های عمیق، شخصیتی و غیرمنصفانه‌ای را تجربه کرده‌اند (سمدس، ۱۹۹۶) و همچنین رفاه روانشناختی جمعیت‌های گوناگون اثربخش بوده است. این جمعیت‌ها متشکل از بازماندگان زنای با محارم (فریدمن در ایت، ۱۹۹۶)، دانش‌آموزان در معرض خطر (گامبارو، آنرا، باسکین، و کلات، ۲۰۰۸)، بیماران قلبی (والتمن و همکاران، ۱۹۹۹)، و نوجوانانی که والدین‌شان طلاق گرفتند (فریدمن و نای، ۲۰۰۲). اگرچه حمایت پژوهشی نیرومندی از اثرات مثبت بخشش بر سلامت روانشناختی افراد وجود دارد، افراد اغلب واکنش‌های منفی بسیاری نسبت به بخشش نشان می‌دهند. زیرا، آنرا با پوزش، چشم‌پوشی کردن، عفو کردن، فراموش کردن و سازش کردن

اشتباه می‌گیرند (انرایت، فریدمن، و ریکو، ۱۹۹۸). با این حال، بخشش هیچکدام از آنها را در بر نمی‌گیرد.

یک عامل مهم و اساسی در فرآیند بخشیدن خود، ترس از ارزیابی منفی است. ترس از ارزیابی منفی نگرانی در مورد برداشت نای منفی دیگران و آشفته شدن از آنها است. افرادی که ترس از ارزیابی منفی بالایی دارند اغلب تلاش می‌کنند تا از موقعیت‌هایی که مستلزم ارزیابی هستند اجتناب نموده و انتظار دارند تا عموماً در آنها حتی در موقعیت‌هایی که عملکردشان خوب است مورد ارزیابی منفی قرار گیرد (استوپا و کلارک^۱، ۱۹۹۳). در نتیجه این افراد به آسانی دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند. ترس از ارزیابی منفی ممکن است در تمام موقعیت‌هایی که نیازمند ارزیابی اجتماعی است مانند امتحان، قرار عاشقانه، صحبت کردن با سرپرست،

¹ - Stopa & Clark

مصاحبه شغلی، یا سخنرانی کردن مشاهده گردد (واتسون و فریند،^۲ ۱۹۶۹). ادراک فرد خطاکار از ارزیابی منفی دیگران ممکن است نگرش دفاعی و مسئولیت‌پذیری افراد را تحت تاثیر قرار دهد. برای مثال، افرادی که واقعا خود را می‌بخشند به توانایی خود در تعلق داشتن به دیگران اعتماد دارند و هنگام مواجهه، دلتنگش‌های مثبت دیگران را انتظار دارند. از این‌رو، به‌قدرند تا به خطایشان اعتراف نمایند و مسئولیت آن را بدون هرگونه نگرش دفاعی بپذیرند.

اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات هیجانی در کودکان و نوجوانان است که بر سایر نشانه‌ها و دانشناختی مانند نشانگان افسردگی مقدم است (بایور، یودر، کارول و اونس،^۳ ۲۰۱۶). هم افسردگی و هم اضطراب در نوجوانان نسبتا شایع است و زندگی روزانه آنها را مختل می‌کنند (نوپف، پارک و

^۲-Watson & Friend

^۳-Bauer, Yoder, Carroll, Downs

مالی^۴، ۲۰۰۸). به دلیل اینکه نوجوانان هنوز از لحاظ شناختی خودمحور هستند و با توجه به این مطلب که در فرهنگ‌های جمع‌گرا، نوجوانان بر این مساله که دیگران درباره آنها چگونه فکر می‌کنند تمرکز نمایند، ترس از ارزیابی منفی تأثیر معناری بر آنها بر جای می‌گذارد. علاوه بر این، ترس از ارزیابی منفی ممکن است منحصر با بخشیدن خود و اضطراب مرتبط باشد. ترس از ارزیابی منفی به برداشت فرد درباره چگونگی ارزیابی دیگران از وی اشاره دارد که منجر به شکل‌گیری آشفتگی روانشناختی می‌شود (واتسون و فرنده، ۱۹۶۹). در نتیجه این ترس، افراد در رفتارهای مقابله‌ای جبرانی برای اجتناب از ارزیابی منفی درگیر شده از جانب دیگران مشارکت می‌کنند (لیری^۵، ۱۹۸۳). ترس از ارزیابی منفی هم با اضطراب اجتماعی شباهت دارد و هم با آن

^۴-Knopf, Park, Mulye

^۵-Watson

^۶- Leary

متفاوت است. ترس از ارزیابی منفی با ترس از مورد ارزیابی منفی دیگران قرار گرفتن در یک وضعیت ناخوشایند ارتباط دارد که هنگام پیش‌بینی و یا مشارکت در یک موقعیت اجتماعی ایجاد می‌شود. اما، اضطراب اجتماعی با واکنش‌های عاطفی فرد به این موقعیت‌ها مربوط است. به سخنی دیگر، اضطراب اجتماعی واکنش به ترس از ارزیابی منفی دیگران است (ویکس^۷ و ۱۰۰٪ از ۲۰۰۵).

ترس از ارزیابی منفی می‌تواند یک مولفه مهم در ترغیب فرآیند بخشیدن خود باشد. عطاکاران از بخشیدن خود کاذب برای کاهش دادن هیجانات منفی مانند غم و گناه همراه با رفتارهای خطا از طریق انکار کردن کوچک کردن خطاهایش استفاده می‌کنند (وودی‌یات و ونزل^۸، ۲۰۱۳). بخشیدن خود می‌تواند در سلامت هیجانی نوجوانان و رشد

⁷-Weeks

⁸-Woodyatt, & Wenzel