

تأثیر محدودیت های دوران کرونا بر اضطراب اجتماعی و وسواس عملی نوجوانان

The effect of the restrictions of the Corona era on social anxiety and practical obsession of adolescents

Mozhgan Aghajani

Master of counseling and guidance, Al-zahra University, Tehran, Iran.

Email: Zohrehjahanshiri@gmail.com

Zohreh Jahanshiri

Master of counseling, Islamic Azad University, Quchan, Iran.

زهره جهان شیری*

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

مژگان آقاجانی

کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، ایران.

Abstract

The purpose of this research is the effect of the restrictions of the Corona era on the social anxiety and practical obsession of teenagers. In this research, qualitative research method and library study tools were used to collect data. And the data tool was recording and taking notes. The results indicated that people have to wash their hands, disinfect and clean their things in order to avoid contracting the corona disease, and by checking and checking them, their practical obsession has increased, and also due to the fear of the corona virus and absorption They will suffer social anxiety from gatherings and communication and socializing and daily interactions. Therefore, we will conclude that the restrictions of the Corona era had a positive effect on the social anxiety and practical obsession of teenagers and played an important role in increasing the social anxiety and practical obsession of teenagers.

Keywords: Corona, social anxiety, practical obsession, teenagers.

چکیده

هدف از این تحقیق تأثیر محدودیت های دوران کرونا بر اضطراب اجتماعی و وسواس عملی نوجوانان می باشد. در این پژوهش از روش پژوهش کیفی و ابزار مطالعات کتابخانه‌ای برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است. و ابزار داده‌ها فیش برداری و یادداشت برداری بود. نتایج حاکی از آن بود که مردم برای جلوگیری از ابتلاء به بیماری کرونا به ناچار اقدام به شستن دست و ضدعفونی و نظافت وسایل خود می کنند و با واری و چک کردن آنها وسواس عملی آنها بیشتر شده و همچنین به علت ترس از کرونا ویروس و جذب آن از اجتماعات و ارتباطات و هم نشینی و تعاملات روزمره دچار نگرانی و اضطراب اجتماعی خواهند شد. بنابراین نتیجه خواهیم گرفت محدودیت های دوران کرونا بر اضطراب اجتماعی و وسواس عملی نوجوانان تأثیر مثبت داشته و بر افزایش اضطراب اجتماعی و وسواس عملی نوجوانان نقش مهمی داشته است.

واژه‌های کلیدی: کرونا، اضطراب اجتماعی، وسواس عملی، نوجوانان.

مقدمه

کووید-۱۹ یک بیماری عفونی ناشی از سندرم تنفسی حاد کرونا ویروس^۱ است (میشرا^۲ و همکاران، ۲۰۲۰) که از اواخر آذر ۱۳۹۸ از شهر ووهان^۳ چین آغاز و به تدریج در تمام کشورهای جهان گسترش یافت (رموزی و رموزی^۴، ۲۰۲۰؛ عباسی و همکاران، ۱۳۹۹). تاکنون بیش از ۱۵۰ میلیون نفر درگیر شدند و باعث مرگ میلیون ها نفر شده است (سازمان سلامت جهانی^۵، ۲۰۲۱). این بیماری در بیشتر مواقع، از طریق تماس نزدیک منتقل می شود (میشرا و همکاران، ۲۰۲۰) که آن را به بزرگ ترین بحران جهانی بهداشتی قرن تبدیل کرده و همه چیز از اقتصاد جهانی تا روابط اجتماعی انسان ها را تحت تأثیر قرار داده است (اسچولتن^۶، ۲۰۲۰؛ ابراهیم^۷، ۲۰۲۰). شستن مکرر دستها، دست زدن به صورت، ضدعفونی مکرر سطوح همین چند مورد کار مکرر مطمئناً بعد از پایان کرونا به موارد وسواس خواهد افزود. همچنین ممکن هست دستم را کمتر از حد لازم شسته باشم، ممکن هست فردی که نزدیک من هست کرونا داشته باشد و این قبیل افکار مکرراً در ذهن بیمار تکرار می شود و بدین صورت فرد به سوی وسواس و اضطراب خواهد رفت. هدف از این تحقیق تأثیر محدودیت های دوران کرونا بر اضطراب اجتماعی و وسواس عملی نوجوانان است.

روش شناسی تحقیق

با توجه به اینکه در این تحقیق از روش کیفی به صورت توصیفی تحلیلی استفاده شده و روش گردآوری اطلاعات به صورت کتابخانه ای است، ابتدا با جستجو در پایگاه ها و سایت های اینترنتی و بانک های اطلاعاتی و استنادی همانند پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران، سایت جهاد دانشگاهی، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی نور (نورمگز)، تبیان، مگ ایران و سایت مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی و سپس با مراجعه به کتابخانه های دیجیتالی، اطلاعات گردآوری شد و از طریق تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده، با تکنیک تحلیل تفسیری و تحلیل مضمون بررسی شد.

ادبیات تحقیق

اضافه شدن برخی افکار ناخوشایند مثل احساس تنهایی، بدنام سازی، انکار، ناامیدی و در درجات شدیدتر پرخاشگری و افکار خودکشی ناشی از بیماری کووید-۱۹ باعث می شود که افراد حمایت های روانی خانواده و دوستان خود از دست بدهند که این خود موجب تشدید فشارها و آسیب های روانی می شود (سلطانیان و همکاران، ۱۴۰۰). با نگاهی کلی به مطالعات انجام گرفته در زمینه اپیدمیولوژی و سبب شناسی این بیماری می توان دریافت که، همه مطالعات بر این موضوع توافق نظر دارند که مهم ترین عواقب و عوارض عالم گیری کووید-۱۹، اختلالات روانشناختی از جمله (استرس، اضطراب، افسردگی، غم، نگرانی، عصبانیت، دلخوری، سرخوردگی، احساس گناه، درماندگی، تنهایی در خانه، اختلافات و خشونت های خانوادگی، بی خوابی و حتی رفتار خودکشی)، عوامل اجتماعی شامل (قطع ارتباط اجتماعی، ننگ اجتماعی برای فرد و خانواده افراد مبتلا، عوامل اقتصادی شامل (رکود اقتصادی، از دست دادن شغل، بیکاری، فقر)، اختلالات تحصیلی مثل (تعطیلی مدارس و دانشگاه ها، اختلال یادگیری با

¹ SARS-Cov-2

² Mishra

³ COVID-19

⁴ Remuzzi & Remuzzi

⁵ WHO (World Health Organization)

⁶ Schulten

⁷ Ibrahim

روش‌های تدریس متفاوت، اختلال در آزمون‌ها، تنها شدن و نداشتن سرگرمی دانش‌آموزان)، می‌باشند (رحمانی و همکاران، ۱۴۰۱).

از پیامدهای احتمالی در طی شیوع بیماری همه گیر، می‌توان به اضطراب اشاره کرد. اضطراب به حالتی در فرد اشاره دارد که به موجب آن، بیش از حد معمولش درباره وقوع رخدادی وحشتناک در آینده نگران و ناراحت است (هنک و همکاران^۸، ۲۰۱۸)؛ اضطراب کرونا^۹، اضطراب ناشی از مبتلا شدن به ویروس کرونا است که بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی درباره آن می‌باشد (علیپور، قدمی، علی پوررو عبدالله زاده، ۱۳۹۸) در نتیجه، شیوع کرونا می‌تواند استرس روانی قابل توجهی داشته باشد که ممکن است منجر به تأثیرات نامطلوبی بر روی یادگیری و بهداشت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان شود (الراییه و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۰). در این بین، بررسی مطالعات انجام شده در سایر نقاط جهان نیز نشان داده است که بیماری کرونا به جز مرگ و میر، مشکلات روانشناختی منفی نیز دارد که دارای چندین اثر روانی از جمله افزایش اضطراب است (فردین^{۱۱}، ۲۰۲۰) اضطراب ناشی از این بیماری و اثرات مخرب روانی-اجتماعی آن سلامت روانی و سازگاری همه گروه‌های سنی را تحت الشعاع قرار داده است. رفتارهای اضطرابی می‌تواند واکنش‌های سازگارانه طبیعی باشد که به فرد کمک کند تا واکنش مناسبی در مقابله با شرایط سخت نشان دهد؛ ولی اضطراب شدید همواره با رویدادها و موقعیت‌های نامناسب می‌تواند سبب بروز مشکل و رفتارهای ناسازگارانه شود (هولکس، لره، مجیاتی، میسر-استدمن و بروقا^{۱۲}، ۲۰۱۹).

اختلال اضطراب اجتماعی^{۱۳} ترس آشکار و پیوسته از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می‌شود که او در این موقعیت‌ها به طرز خجالت آور^{۱۴} یا تحقیر آمیزی عمل خواهد کرد (رینگولد، هربرت و فرانکلین^{۱۵}، ۲۰۰۳). افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به طور معمول از موقعیت‌های ترس آور پرهیز می‌کنند و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت اجتماعی یا عملکردی می‌نمایند، اما اگر با این موقعیت‌ها روبه رو شوند دچار اضطراب شدیدی خواهند شد. در این اضطراب افراد در ارتباطات اجتماعی همچون هم نشینی، دست دادن و هم صحبتی است.

شیوع بیماری‌های واگیردار در جامعه می‌تواند منجر به بروز اختلال و وسواس فکری شود و اثر سو جدی بر زندگی افراد داشته باشد. در این ایام علاوه بر وسواس فکری و اضطراب افراد نگران هستند دچار وسواس عملی هم می‌شوند که یکی از اختلالات بسیار مهمی است که زندگی اشخاص را فلج می‌کند. ما به فردی که افکار وسواسی را تجربه می‌کند فرد وسواسی نمی‌گوییم، کسی که مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی است فردی است که با افکار وسواسی زندگی می‌کند و فرد چون با این افکار زندگی می‌کند خواه ناخواه از زندگی غافل می‌شود. منظور از زندگی، رابطه با همسر، رابطه با فرزندان، روابط اجتماعی، رابطه با خانواده، سلامتی، مذهب و معنویت، تفریح و سرگرمی، شغل، تحصیل و یادگیری است. فرد به جای اینکه در دنیای واقعی زندگی کند مدام و تمام روز انرژی و زمانش را در خدمت افکار و احساساتش است. راه حل برای این افراد این است که بدانند که در واقعیت آنچه آنها را این روزها آزار می‌دهد، یک قسمت واقعی است به نام کرونا؛ اما آنچه بیش از کرونا آنها را آزار می‌دهد افکار و احساساتی است که بیماری کرونا برای آنها ایجاد کرده است. فقط کافیست که از این موضوع آگاه باشند و در خدمت این افکار و احساسات نباشند. رفتارهای وسواسی می‌تواند آسیب‌های جدی به امور روز مره نوجوانان وارد کند، همین امر باعث می‌شود که تنشها برای نوجوانان با خودشان و دیگران افزایش پیدا کند.

⁸ Hancock et al

⁹ Corona Anxiety

¹⁰ Rabiaah

¹¹ Fardin

¹² Hollocks, Lerh, Magiati, Meiser -Stedman & Brugha

¹³ social anxiety disorder

¹⁴ shameful

¹⁵ Ringold, Herbert and Franklin

اختلال وسواس فکری - عملی یک اختلال اضطرابی بسیار ناتوان ساز است که نیازمند درمان مادام العمر است. اختلال وسواسی - اجباری شامل وسواس ها و اجبارها است. افرادی که به اختلال وسواس دچارند، معمولاً دارای افکار، تصاویر ذهنی، یا تکانه های مزاحم هستند که باعث اضطراب و آزارشان می شود و با ماهیت شخصی آنها همگون است (سادوک^{۱۶}، ۲۰۲۰). اینگونه افکار مزاحم و غیرقابل پذیرش، صرفاً به افراد مبتلا به وسواس اختصاص ندارد، بلکه پدیده مذکور، یک پدیده عام در تفکر است و این فرآیند تفکر می تواند در کلیه افراد سالم به وقوع می پیوندد .

یافته ها

بیشتر نوجوانان مبتلا به اختلال وسواس می دانند که این ترس و اضطراب آنها منطقی نیست و سعی می کنند آن را نادیده بگیرند و سرکوب کنند. گاهی هم برای رهایی موقت از آن، یک رفتار تکراری انجام می دهند. وسواس عملی همین رفتاری است که دائماً تکرار می شود تا اضطراب ناشی از وسواس فکری کاهش پیدا کند. وسواس عملی لزوماً با ریشه های اضطراب ارتباط منطقی ندارد. نمونه هایی از وسواس عملی عبارتند از: شستن دست یا حمام زیاد و مداوم، پرهیز از دست دادن با دیگران یا دست زدن به دستگیره ی در، هم نشینی و گفتگو و ارتباطات اجتماعی منجر می گردد و موجب منزوی شدن و خانه نشینی فرد می شود. یکی از راه های جلوگیری از انتقال کرونا شست و شوی مداوم دست هاست که در پی شیوع این بیماری و نگرانی از ابتلاء به آن افراد برای جلوگیری از انتقال این ویروس مرموز گاهی رفتارهای وسواس گونه پیدا می کنند. برخی افراد در دوران کرونا به علت رعایت خارج از معمول مسائل بهداشتی برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری دچار وسواس شدند، تلاش برای ضدعفونی کردن افراتی دست و لباس و محیط، تمایل به احتکار وسایل و مواد ضدعفونی و بهداشتی، شستن مکرر دست ها و آسیب زدن به آنها، به هم ریختن اشتها، اختلال در ساعت خواب و گوشه گیری و محبوس کردن خود در خانه از ترس ابتلاء به بیماری از علائم وسواس کرونایی محسوب می شود. توجه کردن به سایت ها و کانال هایی که حاوی اخبار کرونا و مرگ و میر هستند باعث افزایش استرس و اضطراب اجتماعی و وسواس عملی خواهند شد. ترس یک مکانیسم دفاعی است که فرد در برابر موقعیت های خطرناک نشان می دهد و شامل واکنش های اساسی لازم برای زنده ماندن از این شرایط تهدیدآمیز است. با این حال، ترسی که متناسب با شرایط فعلی نباشد، ممکن است منجر به اختلالات روان شناختی گوناگونی مانند وسواس فکری- عملی، اضطراب، افسردگی و پانیک شود.

نتیجه گیری

در شرایط کنونی، به دلیل وجود ابهام درمورد شیوه شیوع ویروس و میزان آسیب ناشی از آن به افراد، اضطراب شعله ور می شود و برخی برای غلبه بر ترس خود تلاش می کنند با انجام بیش از حد نظافت و رفتارهای تمیزکننده و احتیاطی همانند شستشو، مصرف بیش از اندازه ضدعفونی کننده، پرهیز از هرگونه تماس با افراد و اجبار کردن دیگران به رعایت این رفتارها، خود را آرام کنند و اضطراب خود را تسکین دهند، اما این زیاده روی مقطعی ترس را کاهش نمی دهد و در صورت تداوم، نگرانی و اضطراب را بیشتر خواهد کرد و بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت که محدودیت های دوران کرونا بر اضطراب اجتماعی و وسواس عملی نوجوانان تأثیر مثبت داشته و بر افزایش اضطراب اجتماعی و وسواس عملی نوجوانان نقش مهمی داشته است.

منابع

- [۱] رحمانی، عبدالله و رضائیان، محسن (۱۴۰۰)، *تأثیرات احتمالی عالم‌گیری کووید-۱۹ بر رفتار خودکشی در سراسر جهان: یک مطالعه مروری ساختارمند*، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۲۰(۱)، ۸۵-۱۱۸.
- [۲] سلطانیان، لیلا؛ آقابابا، علیرضا؛ نبیل‌پور، مقصود و مهری‌الوار، یعقوب (۱۴۰۰)، *ارتباط فعالیت بدنی و اختلالات خلقی در دوران قرنطینه عمومی طی شیوع بیماری کرونا در ورزشکاران راکت‌ی*، مجله طب مکمل دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۱(۴)، ۳۹۵-۳۸۴.
- [۳] عباسی، فهیمه و همکاران (۱۳۹۹)، *تجربه زیسته معلمان دوره ابتدایی از فرصت‌ها و چالش‌های تدریس در شبکه آموزشی دانش‌آموزان (شاد): یک مطالعه پدیدارشناسی*، تدریس پژوهی، ۸(۳)، ۲۴-۱.
- [۴] علیپور، احمد، قدمی، ابوالفضل، علیپور، زهرا، و عبدالله زاده، حسن (۱۳۹۸)، *اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی*، روانشناسی سلامت، ۸(۳۲)، ۱۶۳-۱۷۵.
- [5] Al -Rabiaah, A., Temsah, M.H., Al -Eyadhy, A.A., Hasan, G.M., Al -Zamil, F., Al -Subaie, S., et al. (2020). Middle East respiratory syndrome -corona virus (MERS -CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Health*, 13(5), 687-691.
- [6] Fardin, M.A. (2020). COVID -19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of Clinical Infectious Diseases*, 15(COVID -19), e102779.
- [7] Hancock, K.M., Swain, J., Hainsworth, C.J., Dixon, A.L., Koo, S., & Munro, K. (2018). Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavior therapy for children with anxiety: Outcomes of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 296-311.
- [8] Hollocks, M.J., Lerh, J.W., Magiati, I., Meiser -Stedman, R., & Brugha, T.S. (2019). Anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder: A systematic review and meta -analysis. *Psychological Medicine*, 49(4), 559-572.
- [9] Ibrahim NK. (2020), Epidemiologic surveillance for controlling Covid-19 pandemic: Types, challenges and implications. *J Infect Public Health*;13(11):1630-1638.
- [10] Mishra, L., Gupta, T., & Shree, A. (2020). Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1(1), 1-8.
- [11] Remuzzi, A., & Remuzzi, G. (2020). COVID-19 and Italy: what next? *The lancet*, 395(10231), 1225-1228.
- [12] Rheingold, A. A., Herbert, J. D., & Franklin, M. E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 639-655.
- [13] Sadock K(2020) *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Science and Clinical Psychiatry*. Arjmand press ed. Tehran: Rezaee F; 2020. 8. Rachman S, de Silva P. Abnormal and normal obsessions. *Behaviour research and therapy*. 1978;16(4):233-48.
- [14] Schulten, K. (2020). Coronavirus resources: Teaching, learning and thinking critically. *The New York Times*.