



روانشناسی شرم: خجالتی هستید یا اضطراب اجتماعی دارید؟

این قدیمی‌ترین خاطره جنووا از خجالتی بودن است، اما این تنها خاطره‌اش نیست.

همشهری آنلاین: هنگامی که همکلاسی مارال جنووا به‌طور در مهد کودک اتفاقی روی دستش پا گذاشت، او نمی‌توانست صدایش را بلند کند و بگوید "پایت را از روی دستم بردار".

او که اکنون پژوهشگری ۳۷ ساله در دانشکده پزشکی دانشگاه ییل است، به یاد می‌آورد: مادرم نتوانست راضیم کند که به مهدکودک بازگردم.

این قدیمی‌ترین خاطره جنووا از خجالتی بودن است، اما این تنها خاطره‌اش نیست.

او در دوران مهدکودک با هیچ‌کس صحبت نمی‌کرد. در دوران راهنمایی برای نخستین بار حمله وحشت‌زدگی یا پانیک را تجربه کرد. در دبیرستان از معلمان خواسته بود که او را به کلاس‌های دانش‌آموزان با نمره‌های پایین‌تر منتقل کنند تا به‌این‌ترتیب با احتمال کمتری مجبور به حضور در مقابل کلاس و پاسخ شفاهی به سوال‌های درسی باشد. او در طول این سال‌ها «عامدانه» لباس‌های ورزشی‌اش را فراموش می‌کرد و به‌این‌ترتیب می‌توانست به‌جای شرکت در ورزش در کنار زمین بنشیند.

او در کالج در کلاس‌هایی که نیاز به صحبت در برابر جمع داشتند، غیبت می‌کرد و در مصاحبه‌های استخدامی به کارفرمایان می‌گفت اگر شغل پیشنهادی مستلزم صحبت در برابر دیگران است، نمی‌تواند آن را بپذیرد. او می‌گوید: این فکر که مردم من را تماشا کنند، باعث اضطرابم می‌شد.

تنها در دوران کالج بود که او برای اضطراب غربالگری شد و دریافت که فقط خجالتی نیست- او اضطراب اجتماعی داشت.

اختلال اضطراب اجتماعی که حدود ۱۵ میلیون آمریکایی را مبتلا می‌کند، به گفته «انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا» یک تشخیص روانپزشکی است که با «ترس مفرط از عیب‌جویی و قضاوت دیگران در موقعیت‌های اجتماعی یا حضور در برابر افراد» همراه است.

از طرف دیگر کورالی پرز- ادگار استادیار روانشناسی در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا که به تحقیق درباره خجالت و اضطراب اجتماعی می‌پردازد، می‌گوید خجالت بیشتر یک برچسب اساس نظر شخصی است که افرادی را توصیف می‌کند که می‌خواهند با دیگران رابطه برقرار کنند، اما به‌راحتی قادر به انجام این کار نیستند.

بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۱ که در ژورنال Pediatrics منتشر شد، بیش از ۶۰ درصد از والدین در آمریکا فکر می‌کنند که نوجوانانش خجالتی هستند و حدود نیمی از نوجوان نیز خودشان را خجالتی می‌شمارند.

جنووا می‌گوید: «اگر خجالتی باشید، ممکن این فکر را داشته باشید، کاش می‌توانستم مشارکت اجتماعی بیشتری داشته باشم، فکر می‌کنم از دیگران دور مانده‌ام و احساس ناراحتی می‌کنم.»

«هنگامی که اضطراب اجتماعی داشته باشید، این افکار را در سر خواهید داشت: مشکل من چیست؟ چرا نمی‌توانم صحبت کنم؟ آیا این حالت برطرف خواهد شد؟ مردم به این فکر خواهند افتاد که من آدم عجیب‌وغریبی هستم. من در آن جمع شرکت نخواهم کرد و برای روزها نگران خواهم ماند؟»

محیط عامل خجالت است یا ژن‌ها

همان‌طور که بسیاری از والدین می‌دانند، دو کودک با مجموعه ژن مشابه ممکن است شخصیت‌های کاملاً متفاوتی داشته باشند. جان واکر، استاد بخش روانشناسی بالینی در دانشگاه مونیتوبا و رئیس برنامه اختلالات اضطرابی در بیمارستان عمومی

سن بونیفاس می‌گوید، خجالتی بودن هم که ممکن است در سنین بسیار پایین حتی یک‌سالگی بروز کند، استثنایی در این مورد نیست.

از طرف دیگر، او می‌گوید: «برخی از کودکان و نوجوان بسیار خجالتی و مهارشده هستند و برخی دیگر بسیار جسور و برون‌گرا. شواهد محکمی وجود دارد که جزء ژنتیکی قوی در بروز این صفات دخالت دارد.»

برای مثال پرز- ادگار در تحقیقاتش دریافت که ظاهراً برخی از کودکان به‌طور زیستی مستعد این هستند که هنگامی جهان- به‌خصوص دنیای اجتماعی اطرافشان را درک نمی‌کنند یا قادر به کنترل آن نیستند- خود را عقب بکشند. بر اساس یافته‌های او که در سال ۲۰۱۱ در ژورنال «روانشناسی کودکان غیرطبیعی» منتشر شد، نوپایانی که توجه خاصی به چیزهایی دارند که آن‌ها را تهدیدکننده می‌شمارند، با احتمال کمتری ممکن است با بزرگ‌تر شدن از خجالت رها شوند و ممکن است اضطراب اجتماعی را تجربه کنند.

او می‌گوید: «این رفتار افراد که مراقب تهدیدها- چه جسمی و چه اجتماعی- باشند، واکنشی طبیعی و تطبیقی است، زیرا شما می‌خواهید از خودتان محافظت کنید؛ اما اگر فردی باشید که بیش‌ازحد لازم به تهدیدات توجه دارد یا آستانه پایینی برای تهدیدآمیز شمردن چیزها دارد، با احتمال بیشتری ممکن است انزواجو شوید و خجالتی به نظر برسید.»

البته محیط هم اهمیت دارد. برای مثال، والدینی که نسبت به کودکانشان بیش‌ازحد خشن یا بیش‌ازحد مراقب هستند، ممکن است احتمال خجالتی شدن کودک یا دچار شدن او به اضطراب اجتماعی را بیفزایند. از طرف دیگر، به گفته ادگار- پرز کودکانی که حتی فقط یک یا دو دوست خوب داشته باشند، با احتمال بیشتری ممکن است در آینده به بزرگ‌سالانی کاملاً سازگار بدل شوند.

او می‌گوید: «محیط و آنچه واقعاً برای کودک در طول دوره رشد اتفاق می‌افتد، نقش بزرگی در ایجاد این صفات دارد.»

رهایی از خجالت

خجالتی بودن همیشه چیز بدی نیست. گاهی ممکن است به نفع آدم هم باشد. برای مثال، به گفته واکر، افراد خجالتی ممکن است به شنوندگانی خوب یا افرادی که به‌خوبی دیگران را درک می‌کنند، بدل شوند.

با این‌وجود مهم است کودکان بیاموزند چگونه با آسودگی با دیگران تعامل کنند تا در مدرسه پیشرفت کنند، در شغلشان به موفقیت برسند و حتی با داشتن شبکه‌ای از افراد که می‌توانند بر آنان اتکا کنند، سلامت جسمی و روانی بهتری داشته باشند.

واکر می‌گوید: «اگر متوجه شدید که کودکان بسیار خجالتی است، کار کردن با او برای اینکه اعتمادبه‌نفس به دست آورد، بسیار مهم است، زیرا توانایی فرد برای ارتباط با دیگران کلید موفقیتش در بسیاری از حوزه‌های زندگی است.»