

مهارت‌های اجتماعی

در افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی

مترجم: هایده بهبودی کارشناس مسوول مشاوره و مددکاری

از آنجایی که تا کنون پژوهش‌های بسیار اندکی در زمینه‌ی مهارت‌های اجتماعی در افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی انجام شده است، توصیه می‌شود تا پیش از هر گونه اقدام بالینی و یا بررسی در مورد مهارت‌های اجتماعی کودکان و اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، ابتدا این مقاله را به دقت مطالعه کنید.

تأثیر کلی اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بر تعاملات اجتماعی

شناخت و درک این امر که چرا افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی اغلب در موقعیت‌های اجتماعی مختلف مشکل دارند، کار چندان دشواری نیست. داشتن تعاملات موفق با همسالان بویژه برای افراد بالغ، یکی از مهمترین جنبه‌های رشد دوران کودکی است. شواهد موجود نشان می‌دهد ۵۰ تا ۶۰ درصد بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در روابط با همسالان خود مشکل دارند. بعلاوه از آنجایی که آمار بدست آمده نشان می‌دهد بیش از ۲۵ درصد آمریکایی‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، تنهایی مزمن را تجربه می‌کنند، می‌توان دریافت که میزان این ارقام برای بزرگسالان دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی به مراتب بیشتر از کودکان دچار این اختلال است.

افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، به خاطر کم و یا بی‌توجهی، تکانشگری و بیش‌فعالی، اغلب مشکلات اجتماعی متعددی را مانند طرد شدن از جامعه و ایجاد مسائل مختلف در روابط میان فردی خود تجربه می‌کنند. بدیهی است که وقوع این قبیل نتایج منفی میان فردی می‌تواند درد و رنج عاطفی فراوانی را برای این افراد ایجاد کند. شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد در برخی از موارد میزان این رنج و درد عاطفی به اندازه‌ای زیاد است که موجب پیدایش اضطراب و اختلال‌های گوناگون دیگر در افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌شود.

این مقاله شامل مباحث زیر است:

- ✓ توصیف دلایلی که در آنها علائم اصلی اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌توانند موجب ایجاد مسائل و مشکلات اجتماعی و روابط میان فردی شوند.
- ✓ چکیده‌ای از نتایج پژوهش‌های انجام شده در مورد مهارت‌های اجتماعی کودکان دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی
- ✓ توصیف مفاهیم و اهداف این پژوهش برای افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی
- ✓ پیشنهاد روش‌هایی مناسب برای ارزیابی مشکلات اجتماعی و میان فردی افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی

درست افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌توان به آنها کمک کرد تا روابط مؤثری با دیگران برقرار کنند و سطح توانایی‌های خود را در زندگی اجتماعی‌شان ارتقا دهند.

اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و کسب مهارت‌های اجتماعی

به طور کلی مهارت‌های اجتماعی به وسیله یادگیری‌های اتفاقی مانند تماشا کردن مردم، تقلید از رفتارهای دیگران، تمرین کردن و برخورد و رویارویی نزدیک با سایر افراد کسب می‌شوند. بیشتر مردم این پردازش را از اوایل دوران کودکی آغاز می‌کنند و سپس با بازی کردن و سایر فعالیت‌های دوره‌ی کودکی، در این مهارت‌ها تسلط بیشتری پیدا می‌کنند. به علاوه، افراد با مشاهده و برقراری ارتباط با همسالان‌شان در تعاملات اجتماعی خود مهارت بیشتری می‌یابند.

بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، اغلب این جزئیات را از دست می‌دهند زیرا آنها اگرچه ممکن است درک کنند که چه کارها و رفتارهایی خوب هستند، معمولاً فاقد دید کلی بر همه‌ی انتظارات اجتماعی هستند. متأسفانه، اگرچه بیشتر افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌دانند تا اندازه‌ای موقعیت‌ها و فرصت‌های خود را از دست می‌دهند، هرگز نمی‌توانند دقیقاً تعیین کنند که چه چیزهایی را ممکن است از دست بدهند. پذیرش اجتماعی را می‌توان به صورت یک مسیر مارییج صعودی یا نزولی در نظر گرفت. افرادی که مهارت‌های اجتماعی مناسب و مطلوبی از خود نشان می‌دهند، غالباً از سوی دیگران بیشتر پذیرفته می‌شوند و می‌توانند تعاملات بهتری با دیگران برقرار کنند و

برای داشتن تعاملات مؤثر با دیگران، فرد باید مورد توجه و پذیرش واقع شود و بتواند رفتارهای تکانشگری خود را کنترل کند و در برابر رفتار خود مسئول باشد. افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی اغلب به دلیل عدم و یا کمبود کنترل بر رفتارهای خود، مورد توجه قرار نمی‌گیرند و فراموش می‌شوند. به‌ویژه از آنجایی که اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، یک ناتوانی غیرقابل دیدن است و بیشتر مردم نیز با این اختلال آشنا نیستند، با مشاهده‌ی علائم اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، رفتار بسیار نامناسبی از خود نشان می‌دهند و افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی را خودمحور، خشن، وظیفه‌نشناس، تبسل و بی‌ادب می‌خوانند و خصوصیات منفی بسیاری را به آنها نسبت می‌دهند. بدیهی است که نسبت دادن این برچسب‌های منفی به افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی باعث می‌شود آنها منزوی و از جامعه طرد شوند. طرد شدن از جامعه می‌تواند ضربه‌های عاطفی سنگینی را به زندگی افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی وارد کند و باعث کاهش و از بین رفتن اعتماد بنفس آنها شود. در روابط دوستانه و ازدواج نیز، این برخوردهای اجتماعی نامناسب از سوی دیگران ممکن است دوست یا همسر افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی را برنجانند و عصبانی کند، به طوری که روابط دوستانه یا ازدواج خود را با افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی قطع کنند. با آموزش افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و دوستان و نزدیکان آنها می‌توان مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای میان‌فردی این افراد را ارتقا و ناسازگاری و اختلافات آنها را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش داد. با ارزیابی، درمان و آموزش

نگهداشتن دوستان و ناتوانی در بیان رفتارهای اجتماعی مناسب است.

نتایج پژوهش‌های بلندمدت نیز نشان می‌دهند این مسائل معمولاً تا دوره‌ی نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابند و مانع از سازگاری اجتماعی افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌شوند.

در دوره‌ی کودکی، مشکلات بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی با عنوان ناتوانی در بیان مهارت‌های اجتماعی مناسب توصیف می‌شود، بدین مفهوم که این بچه‌ها نمی‌توانند رفتارهای مناسب اجتماعی را یاد بگیرند. یکی از راه‌حل‌های پیشنهاد شده برای درمان این مسئله، آموزش مهارت‌های اجتماعی به بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی است (که معمولاً به صورت گروهی انجام می‌شود). در این روش، درمانگر، رفتارهای اجتماعی خاص را تعریف می‌کند و با بیان مثال‌های متعدد، آنها را توضیح می‌دهد و یا رفتارهای هدف را در قالب بازی به بچه‌ها می‌آموزد. درمانگر همچنین می‌تواند پیامدهای مثبت رفتارهای مناسب را برای بچه‌ها توضیح دهد و گروه را تشویق کند تا با داشتن رفتارهای مناسب با یکدیگر، پیامدهای مثبت رفتار خود را تجربه کنند. به این ترتیب بچه‌ها می‌توانند به روشی عملی و آسان، مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرند.

اخیراً، اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی با عنوان اختلال در عملکردهای کنترلی و یا اجرایی مغز تعریف شده است. بر اساس این تعریف می‌توان نتیجه گرفت ناتوانی اجتماعی افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی ممکن است به دلیل کمبود یا فقدان مهارت‌های اجتماعی نباشد، بلکه بیشتر به این دلیل باشد که این افراد در استفاده از

حتی امیدوار شوند تا برای توسعه و کسب مهارت‌های اجتماعی بیشتر تلاش کنند. اما برای افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، غالباً این مسیر نزولی است، زیرا آنها به دلیل نداشتن مهارت‌های اجتماعی از جانب همسالان خود طرد می‌شوند و همین امر باعث می‌شود تا فرصت آنها برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی محدود شود و در نتیجه بیشتر منزوی شوند. برخوردهای نامناسب جامعه مانند طرد کردن، دوری نمودن و سایر رفتارهای نامناسبی که می‌توانند موجب رنجش افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی شوند، باعث خواهد شد آنها از برقراری ارتباط با دیگران دلسرد و منزوی شوند.

به طور کلی مهارت‌های اجتماعی به وسیله‌ی یادگیری‌های اتفاقی مانند تماشا کردن مردم، تقلید از رفتارهای دیگران، تمرین کردن و برخورد و رویارویی نزدیک با سایر افراد کسب می‌شوند.

البته باید توجه داشت بیشتر مردم، اغلب ندانسته مرتکب این بدرفتاری‌ها می‌شوند و در صورتی که متوجه رفتار خود شوند، باز هم به علت نداشتن اطلاعات لازم نمی‌دانند برای بهبود و اصلاح رفتار خود چه کارهایی را باید انجام دهند.

پژوهش‌هایی در مورد کودکان دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و مهارت‌های اجتماعی

نتایج مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد مشکلات اجتماعی کودکان دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی شامل مواردی مانند به هم خوردن روابط با همسالان، مشکل داشتن در دوست‌یابی و

(زیرا در این پژوهش‌ها ، والدین بچه‌ها پس از گذشت دوره‌های ۳ یا ۴ ماهه ، تغییرات مثبت بسیاری را گزارش کرده‌اند) . نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد این تغییرات مثبت تنها به خانه محدود نمی‌شود و مدرسه و محیط‌های دیگر را نیز در بر می‌گیرد .

نتایج این پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهد گنجاندن آموزش مهارت‌های اجتماعی در مداخله‌های رفتاری متمرکز، مانند برنامه‌های اردوی تابستانی، روشی بسیار مؤثر برای افزایش و حفظ تغییرات مثبت این بچه‌ها است. اگرچه تاکنون هیچ پژوهشی درباره‌ی این که چرا بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی که از آموزش مهارت‌های اجتماعی بهره‌مند شده‌اند، دارای دوستان بیشتری هستند و بهتر به وسیله‌ی همسالانشان پذیرفته می‌شوند انجام نشده ، با توجه به اهمیت موضوع، می‌توان نتیجه گرفت انجام پژوهش‌های بیشتر در این زمینه ضروری است و می‌تواند بسیار مفید و مؤثر واقع شود .

نشانه‌های خاص اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی و مهارت‌های اجتماعی

بی‌توجهی

نکاتی که در این زمینه باید به آنها توجه کرد ، عبارت‌اند از :

- ✓ به نشانه‌های موجود در محیط‌تان توجه کنید زیرا آنها به شما کمک می‌کنند تا رمز موضوعات را راحت‌تر کشف کنید . به احتمالات موجود فکر کنید و همه‌ی جوانب را در نظر بگیرید .
- ✓ مراقب زبان ، لحن صدا ، رفتار یا نگاه‌های فرد باشید تا بهتر بتواند منظور خود را بیان کند .
- ✓ به کلماتی که فرد مقابل شما انتخاب می‌کند، توجه کنید تا بهتر بتوانید منظور او را درک کنید

مهارت‌های اجتماعی که قبلاً یاد گرفته‌اند ، مشکل دارند. به این ترتیب باید توجه داشت اگرچه آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند کمبود و یا فقدان مهارت‌های لازم را مشخص و جبران کند، نمی‌تواند استفاده‌ی نادرست و غیر مؤثر از مهارت‌های موجود را شناسایی و استفاده‌ی درست از این مهارت‌ها را تضمین کند. دارو درمانی می‌تواند تغییراتی مستقیم در عملکردهای اجرایی (کارکردهای هماهنگ ساز) مغز ایجاد و ممکن است به بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی کمک کند تا در استفاده از مهارت‌های اجتماعی که به تازگی یاد گرفته‌اند، مطمئن‌تر عمل کنند. برای همین منظور، پژوهشگران به آموزش مهارت‌های اجتماعی، عناصر متعددی را اضافه کرده‌اند تا بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی به کمک آنها بتوانند در موقعیت‌های مختلف، در ارائه‌ی رفتارهایی که یاد گرفته‌اند ، بهتر و مؤثرتر عمل کنند. البته برای تحقق کامل این هدف ، باید توجه داشت که آموزش والدین و مربیان می‌تواند باعث شود تا آنها با حمایت و تشویق بجا و مناسب خود موجب شوند تا بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در استفاده از مهارت‌های اجتماعی که به تازگی یاد گرفته‌اند، چه در خانه و چه در مدرسه به شیوه‌ای مؤثرتر عمل کنند .

به علاوه اگرچه پژوهش‌های کنترل شده‌ی بسیار اندکی در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به بچه‌های دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی انجام شده است، نتایج همین پژوهش‌های محدود نیز نشان می‌دهند آموزش مهارت‌های اجتماعی ، آگاهی و اطلاعات بچه‌ها را بالا می‌برد و باعث بهبود رفتارهای اجتماعی آنها در خانه می‌شود

ممکن است رنجیده و عصبانی شود و چنین تصور کند که شنونده در زمانی که او صحبت می کرده، به حرف هایش توجهی نداشته است. یا حتی بدتر از آن، فرد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی ممکن است به مکان اشتباهی برود و چون مدت ها به انتظار می ماند، از طرف مقابل خود بسیار عصبانی و ناامید شود. متأسفانه در اغلب موارد تا مدت ها بعد نیز هیچ یک از طرفین (شنونده و یا گوینده) متوجه نمی شوند که علت این بدقولی، این بوده است که فرد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی بخش مهمی از اطلاعات را فراموش کرده است.

از آنجایی که افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، غالباً نکات دقیق و ظریفی را در مورد روابط خود فراموش می کنند و اغلب در درک جزئیات و یا توجه به تمامی جوانب مشکل دارند، در ارتباطات اجتماعی خود نیز با مسائل متعددی روبرو می شوند. در حقیقت، مشکل این افراد آن است که در عمل آنچه که آنها درک می کنند، واقعاً تمام آن چیزی نیست که گفته شده است.

تکانشگری

تکانشگری بر روابط اجتماعی تأثیرات منفی متعددی دارد، زیرا سایرین ممکن است کلمات یا واکنش های تکانشی را به بی توجهی یا کم توجهی فرد به دیگران نسبت دهند. شکست و ناتوانی در توقف کردن و ابتدا اندیشیدن نیز از دیگر پیامدهای اجتماعی مخرب این اختلال است. تکانشگری در گفتار بدون توجه و اندیشیدن به آنچه که گفته و یا بیان می شود، باعث می شود تا فرد، فکرهای خود را بدون فیلتر کردن به زبان بیاورد و یا به مرحله عمل برساند. افراد دچار این اختلال، افکار و اندیشه های

"من می خواهم بروم"، احتمالاً به مفهوم بله است و "اگر شما می خواهی" احتمالاً به مفهوم نه، ولی من می خواهم اینکار را انجام بدهم است).

✓ به کلمات و گفته های دیگران توجه کنید. اگر کلمات و گفته های فرد مقابل شما یک مفهوم داشته باشند و رفتارش مفهوم دیگری، منطقی است که چنین تصور کنید که رفتار آن فرد ممکن است بتواند بیانگر احساسات واقعی او باشد.

✓ با توجه به اشاره ها می توانید منظور حرف های دیگران را درک کنید. درک خود را از واقعیت با درک و برداشت دیگران از واقعیت مقایسه کنید. اگر تفاوتی وجود داشت، بویژه زمانی که می دانید زیاد اشتباه می کنید، از زاویه دید آنها به موضوع مورد نظر نگاه کنید و ببینید که چه اتفاقی می افتد.

✓ یاد بگیرید که رفتار مؤدبانه را تفسیر و توجیه کنید. رفتار مؤدبانه غالباً احساسات واقعی را پنهان می کنند.

✓ مراقب آنچه که دیگران انجام می دهند باشید. به نشانه های پیرامون خود مانند رفتار، لباس پوشیدن، نشستن، توقف کردن و دوست داشتن درست توجه کنید.

فراموشی های لحظه ای در افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی باعث می شود آنها غالباً در تعاملات اجتماعی خود، اطلاعات مهمی را فراموش کنند. برای مثال، اگر جمله ی ساده ی "من شما را ظهر در پارک ملاقات می کنم" به سادگی به جمله "من شما را ظهر ملاقات می کنم" تبدیل شود، شنونده ی دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، اطلاعات مهمی را در مورد مکان ملاقات خود از دست خواهد داد. متعاقباً زمانی که شنونده از گوینده می پرسد مکان ملاقات کجا خواهد بود، گوینده

اختلال تک سخنگویی را به صحبت دو یا چند نفری ترجیح می‌دهند و تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران و کسب اطلاعات بیشتر ندارند.

بیش فعالی

بیش فعالی اغلب توانایی فرد را برای انجام دقیق کارها محدود می‌کند. بیش فعالی در واقع اختلالی است که در آن فرد مبتلا علایمی همچون پرتحرکی، پرفعالیتی، انجام حرکات و عملکرد ناگهانی، کمبود توجه و یا تمرکز دارد. در این اختلال، فرد نمی‌تواند با آرامش در کنسرت‌ها، مراسم مذهبی و یا حتی کلاس‌های آموزشی بنشیند و توجه خود را متمرکز کند. به علاوه از آنجایی که این افراد در توجه کردن به موضوعات مشکل دارند، دیگران چنین تصور می‌کنند که آنها به موضوع مورد نظرشان بی توجه هستند.

ارزیابی مهارت‌های اجتماعی

مصاحبه‌ها و پرسشنامه‌های خودسنجی، ابزارهای اولیه‌ی ارزیابی ناتوانی در مهارت‌های اجتماعی و مشکلات موجود در تعاملات میان فردی افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی محسوب می‌شوند. در طی دوره‌ی ارزیابی تشخیصی اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی، متخصصان بهداشت روانی تمامی تعاملات اجتماعی این افراد را مورد ارزیابی و بررسی قرار می‌دهند. البته در استفاده از پرسشنامه‌ها باید توجه داشت که آنها شامل هر دو برگه‌ی خودسنجی به وسیله‌ی افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی و برگه‌ی گزارش‌های همسر یا سایر نزدیکان فرد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی باشند.

خود را به صورت خام و ویرایش نشده، با دیگران به اشتراک می‌گذارند، در صورتی که مردم عادی، ابتدا فکرهای خود را اصلاح و سپس آنها را به گونه‌ای مطرح می‌کنند که از نظر اکثریت جامعه مناسب باشد. در این اختلال، ایجاد وقفه، امری بسیار شایع است.

فراموشی‌های لحظه‌ای در افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی باعث می‌شود آنها غالباً در تعاملات اجتماعی خود، اطلاعات مهمی را فراموش کنند

رفتارهای تکانشی می‌توانند مشکلات بسیاری را برای افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی ایجاد کنند، زیرا این افراد قبل از اینکه در مورد افکار خود و درست بودن آنها فکر کنند آنها را به مرحله‌ی عمل می‌رسانند. از آنجایی که تصمیم‌گیری آنی و سریع در بیشتر موارد به اخذ تصمیمات ضعیف و نامناسب منجر خواهد شد، افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی غالباً در می‌یابند شکست خورده‌اند. رفتارهای تکانشی معمولاً شامل رفتارهای بی‌ملاحظه، ناتوانی و شکست در بررسی و یا آماده‌سازی پروژه‌های درسی یا کاری، رها کردن شغل، عوض کردن مکرر تصمیمات، ولخرجی یا مصرف کردن و حتی رفتارهای پرخاشگرانه مانند پرت کردن و یا ضربه زدن به دیگران است.

تند و یا زیاد حرف زدن نیز می‌تواند از دیگر نشانه‌های تکانشگری محسوب شود. برخی از افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش فعالی خیلی سریع و فوری حرف خود را می‌زنند و اتاق را ترک می‌کنند، در حالی که دیگران انتظار دارند این افراد در اتاق بمانند و در بحث شرکت کنند. افراد دچار این

متخصصی که با مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز در اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی آشنایی دارد، توصیه می‌شود. دارو درمانی اغلب برای مدیریت علائم اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی مفید است. در بسیاری از موارد می‌توان مشاهده کرد که با تجویز مقدار مناسب دارو، خویشتن‌داری و تمرکز مورد نیاز برای استفاده از مهارت‌های اجتماعی جدید کسب شده در زمان مناسب، در افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی افزایش می‌یابد. البته باید توجه داشت درمان دارویی به تنهایی برای افزایش و تقویت مهارت‌های ضروری کافی نیست و برای تقویت این مهارت‌ها، استفاده از مداخله‌های درمانی دیگر نیز مورد نیاز است.

همان‌طور که پیشتر گفته شد، آموزش مهارت‌های اجتماعی به بچه‌ها و بزرگسالان دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی معمولاً شامل آرایه‌ی اصول آموزشی، مدلسازی، نقش‌گزاری، تمرین و تجربه‌ی مهارت‌های اجتماعی به صورت گروهی با نظارت درمانگر است. به علاوه، ثابت شده مرتب کردن محیط بگونه‌ای که فرصت‌های متعددی برای بیادآوری فراهم شود، می‌تواند در اصلاح بموقع رفتارهای اجتماعی افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی بسیار مؤثر واقع شود. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهند افرادی که می‌خواهند روی مهارت‌های اجتماعی خود کار کنند و آنها را تقویت کنند باید در زمانی که به دنبال مداخله‌ای مؤثر می‌گردند، عناصر زیر را مورد توجه قرار دهند. البته باید توجه داشت این راهبردهای درمانی به‌جای اینکه بر اساس پژوهش‌های تجربی باشند، بیشتر بر مبنای کارها و مطالعات بالینی هستند.

دانش و آگاهی: در زمانی که میزان درک و شناخت

موارد متعددی در این پرسشنامه‌ها مطرح می‌شوند که برخی از آنها ممکن است به صورت زیر باشند:

- ✓ مشکل داشتن در توجه به فردی که در حال صحبت کردن است و در نتیجه از دست دادن قسمت‌هایی از اطلاعات آرایه شده (ناتوانی در حفظ ونگه داشتن توجه).

✓ نادیده گرفتن دیگران.

- ✓ مشکل داشتن در حفظ گفتگو و ادامه دادن به آن (تمایل داشتن به وقفه انداختن مکرر در بحث و گفتگو و بریدن حرف دیگران).

- ✓ مشکل داشتن در ادامه دادن به کارها و یا مسئولیت‌ها و عدم تکمیل آنها (ناتمام رها کردن کارها).

- ✓ شکست در استفاده از رفتارهای مناسب.

- ✓ از دست دادن نشانه‌های اجتماعی (گم کردن سرخ‌ها).

- ✓ سبک زندگی سازماندهی نشده و نامرتب و درهم ریخته.

- ✓ به اشتراک گذاشتن اطلاعاتی که درست نیستند (اظهار نظرهای نامناسب).

- ✓ پرت شدن حواس و گیج شدن با کوچکترین سر و صدا.

- ✓ خاموش و در خود بودن.

- ✓ داشتن افکار و اندیشه‌های پراکنده و سازماندهی نشده.

- ✓ منحرف شدن از موضوع اصلی گفتگو.

- ✓ به پایان رساندن ناگهانی و بی‌موقع گفتگو.

راهبردهای درمانی

زمانی که ضرورت تقویت مهارت‌های اجتماعی تشخیص داده می‌شود، مراجعه به یک درمانگر و یا

خطاهای اجتماعی ناشی از بی‌توجهی جلوگیری کنند.

مشاهده‌ی دیگران: افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌توانند با مشاهده‌ی دیگران، مطالب فراوانی را یاد بگیرند. آنها با اینکار حتی می‌توانند آنچه را که نیاز به یادگیری دارد، از دیگران بیاموزند. آنها برای این منظور ممکن است بخواهند مدل‌هایی را در محل کار و یا در زندگی خصوصی خود انتخاب کرده و به کمک آنها سعی کنند تا در این عرصه رشد نمایند. بعلاوه باید توجه داشت که تماشای تلویزیون نیز می‌تواند همین تأثیر را بر این افراد داشته باشد.

نقش‌گزاری: تمرین کردن مهارت‌های مورد نیاز با دیگران، برای افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی روش بسیار خوبی است، زیرا آنها با استفاده از این روش می‌توانند مهارت‌های اجتماعی خود را اصلاح و تقویت کرده و پیامدهای مثبت آنرا تجربه کنند.

تجسم: با استفاده از این روش می‌توان توانایی افراد را برای استفاده از مهارت‌های متفاوت در موقعیت‌های مختلف تقویت کرد. در این روش، ابتدا فرد باید به یاد بیاورد که دقیقاً چه می‌خواهد و چه کاری باید انجام بدهد، سپس با تجسم انجام این مراحل در ذهن خود می‌تواند در تعاملات واقعی خود بهتر عمل کند. به‌علاوه فرد با تکرار مداوم جمله‌ی "من می‌توانم مهارت‌های بیشتری را یاد بگیرم و بهتر عمل کنم"، انگیزه و توان خود را برای پیشرفت در امور مربوط افزایش خواهد داد. در این روش، آنها از تجربه‌ی تجسمات ذهنی خود در دنیای واقعی می‌توانند احتمال موفقیت خود را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش دهند.

مهارت‌های اجتماعی به اصلاح و پیشرفت نیاز داشته باشد، اغلب اوقات مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به میزان چشمگیری تقویت کرد و بهبود بخشید.

گرایش: افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی باید نسبت به رشد و ارتقای مهارت‌های اجتماعی خود، گرایشی مثبت داشته باشند. بسیار حائز اهمیت است که افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند پیامدهای مثبت فراوانی برایشان به دنبال داشته باشد.

اهداف: افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، بر مبنای ارزیابی خودشان و ارزیابی دیگران، ممکن است بخواهند که در یک مقطع زمانی روی یک هدف خاص کار کنند. باید توجه داشت که این روش می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود زیرا به فرد فرصت می‌دهد تا قبل از پرداختن به هدفی دیگر، ابتدا روی هدف فعلی تمرکز کند.

پژواک: آن دسته از افرادی که به دلیل مشکلات بی‌توجهی در طی گفتگو، بخشی از اطلاعات را از دست می‌دهند می‌توانند با توسعه‌ی یک سیستم چک کردن با دیگران و آنچه که آنها شنیده‌اند، تا حدودی مشکلات خود را کاهش دهند. برای این منظور می‌توانند سؤالاتی مانند «من شنیدم تو گفتی که ... آیا من درست متوجه شدم؟ آیا مطلب دیگری نیز وجود داشت؟» را مطرح کنند. به‌علاوه افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌توانند بعد از پایان صحبت، سؤالات مختلفی را در مورد اطلاعات مهم ارائه شده، پرسند و به این ترتیب اطلاعات دریافتی خود را تکمیل کنند. برای مثال آنها می‌توانند بگویند «لطفاً به من بگویید که شما چه مطالبی را شنیدید». در این روش افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌توانند از بروز

شاد ، یکرنگ ، متواضع و مؤدب هستند، افرادی دوست داشتنی محسوب می‌شوند و در برقراری روابط خود موفق‌ترند. بدیهی است که افراد با رشد و ارتقای هر یک از این خصوصیات در خود می‌توانند از دید اجتماع ، دوست داشتنی تر بشوند و روابط بهتر و موفق‌تری را با دیگران برقرار کنند .

خلاصه

اگرچه افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در روابط اجتماعی خود دارای مشکلات منحصر بفردی هستند ، اطلاعات و منابع موجود نیز می‌توانند برای اصلاح و ارتقای مهارت‌های اجتماعی این افراد بسیار مفید واقع شوند . بیشتر این اطلاعات بر مبنای کارها و مطالعات بالینی و بر اساس پژوهش‌هایی است که در مورد مهارت‌های اجتماعی و اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در بچه‌ها و نوجوانان انجام شده است. با توجه به اهمیت موضوع ، بدیهی است انجام مطالعات بیشتر در مورد مهارت‌های اجتماعی در افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی ضروری است و می‌تواند بسیار مؤثر باشد . به علاوه به خوانندگان این مبحث توصیه می‌شود تا با مربیان و مشاوران متخصص در مورد مطالب مطرح شده در این مبحث صحبت کنند تا با استفاده از کمک و راهنمایی آنها بتوانند روابط اجتماعی خود را توسعه داده و حفظ نمایند .

رهنمودها : افراد مبتلا به اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی برای متمرکز شدن روی اهداف مهارت‌های اجتماعی خاص می‌توانند از رهنمودها کمک بگیرند. رهنمودها می‌توانند به صورت دیداری (نظیر کارت‌های شاخص)، کلامی (نظیر تذکر دادن به آنها)، جسمانی (استفاده از لرزاننده‌ی ساعت هر ۴ دقیقه یکبار برای یادآوری موضوع موردنظر)، یا ایما و اشاره (مانند استفاده از اشاره و راهنمایی با حرکات سر و یا دست) باشند و به فرد کمک کنند تا بتواند مهارت‌های اجتماعی موردنیاز آن موقعیت را به یاد بیاورد .

افزایش " دوست داشتنی بودن " : بر طبق نظریه‌ی تبادلات اجتماعی ، مردم روابط خود را بر مبنای آن دسته از روابطی که نیازهایشان را تأمین می‌کند ، حفظ می‌نمایند . روابط مردم ، محاسبات اجتماعی دقیقی ندارد ولی در بسیاری سطوح می‌توان مشاهده کرد که مردم با در نظر گرفتن هزینه‌ها و مزایای روابط ، به برقراری آن اقدام می‌کنند. از آنجایی که افراد دچار اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی می‌خواهند روابط خود را حفظ کنند، نیاز به یادگیری روش‌ها و استفاده از خصوصیات دارند که با کمک آنها بتوانند تعادل را در روابط خود برقرار کنند . نتایج مطالعات نشان می‌دهد افرادی که صادق، صمیمی، باوفا، راستگو ، مطمئن، امین ، باهوش، مستقل، با ملاحظه ، گرم ، مسئول، متعهد ،

منبع:

National resource center on AD/HD children and adults with attention-deficit/hyperactivity disorder . Available at : <http://www.chad.org>