



تأثیر روابط صمیمانه معلم بر کاهش کمرویی دانش آموزان ابتدایی

سوسن مرادی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید باهنر شیراز واحد زینب کبری کازرون، کازرون، ایران.

Sousan.moradi7@gmail.com

09172130641

چکیده :

کمرویی احساسی است که افراد را در محیط های کوچک و بزرگ، ناراحت و نگران می کند و افراد را در هر سنی تحت تأثیر قرار می دهد. در این حالت فرد در مقابل دیگران دچار اضطراب شده و در ابراز رفتار یا احساسات خودش دچار مشکل می شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر روابط صمیمانه معلم بر کاهش کمرویی دانش آموزان ابتدایی صورت گرفته است. از آنجا که معلم یکی از مهمترین ارکان آموزش و یادگیری است و نقش مهمی در سلامت فکری و روانی دانش آموزان دارد، می تواند تأثیر بسزایی بر کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان داشته باشد. این پژوهش از نوع توصیفی _ کتابخانه ای می باشد و محتوای آن با بررسی مقالات مختلف و کتاب ها گردآوری شده است. یافته های این پژوهش نشان می دهد معلمانی که به روابط مثبت و سازنده خود با دانش آموزان توجه دارند و فضای صمیمانه و گرمی در کلاس ایجاد می کنند، دانش آموزانی با اعتماد به نفس بالا را پرورش می دهند.

واژگان کلیدی: روابط صمیمانه، کمرویی، معلم، دانش آموزان ابتدایی



۱- مقدمه

کمرویی یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی، روانی و اجتماعی است که به دلایل بی شماری در طول دوران رشد به تدریج پدیدار می شود (فیروززاده پاشا، ۱۳۹۵). سگرین (۲۰۰۷) بر این باور است که کمرویی احتیاط مفرط در روابط بین فردی است. افراد کمرو نسبت به واکنش های دیگران حساس اند و از ابراز وجود می ترسند.

عوامل متعددی در ایجاد و حفظ کمرویی دخالت دارند؛ عواملی نظیر محرومیت ها، آسیب های اجتماعی، ناسازگاری های شغلی، فشار های گروهی، مقایسه ها و برتری طلبی های فردی، قومی، نژادی، تقویت شخصیت انفعالی، پرخاشگری ها و کنترل شدید اجتماعی (چک و باس، ۲۰۰۶). انسان، امروزه اصالتاً موجودی اجتماعی می باشد و جاذبه رشد اجتماعی کودک پایه و اساس زندگی انسان را تشکیل می دهد (رجبی، ۱۳۹۰). طبق دیدگاه برخی روانشناسان، گوشه گیری یکی از اختلالات روانی کودکان و نوجوانان است که با اختلال رفتاری و اضطرابی همزیستی دارد (پاتاکا و کار سون، ۱۹۹۵). کودکان کمرو و گوشه گیر در زندگی روزانه خود بیشتر تمایل دارند اوقات خود را با اعضای خانواده و همسالان آشنا سپری کنند و از غریبه ها دوری می کنند (آلادی پور، ۱۳۹۵). یکی از مسائلی که معلمان با آن مواجه هستند، اختلال رفتاری دانش آموزان می باشد. اکثر معلمان و مسولان مدرسه در طول خدمت خویش با دانش آموزانی مواجه می شوند که رفتارهایی متفاوت با دیگر دانش آموزان دارند (یوسف زاده، ۱۳۹۳). یکی از رفتارهایی که سبب می شود نگرانی معلمان را برانگیزاند، مسئله کمرویی دانش آموزان است که در کلاس درس به وسعت دیده می شود. جهانی در سال (۱۳۹۰) نشان داد که افزایش مهارت های ارتباطی بر ترس دانش آموزان موثر بوده و موجب کاهش میزان کمرویی آن ها شده است.

از آنجا که دانش آموزان امروز، آینده سازان فردا اند؛ توجه به سلامت روان آن ها حائز اهمیت است. همچنین چون تغییر رفتار در سنین پایین تر راحت تر اتفاق می افتد، ضرورت دارد از همان سنین ابتدایی به حل و کاهش اختلالات رفتاری بپردازیم. در این راستا معلم نقش پر رنگی می تواند داشته باشد. لذا از طریق ارتباط موثری که می تواند با دانش آموزان خویش برقرار سازد، در کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس آن ها برای ساختن انسانی اجتماعی و موفق در زمینه های مختلف دخیل است. در این پژوهش به بررسی تاثیر روابط صمیمانه معلم بر کاهش کمرویی دانش آموزان می پردازیم.

۱-۱ اهداف پژوهش

- ۱- بررسی عواملی که باعث کمرویی در دانش آموزان می گردد
- ۲- بررسی و تحلیل روابط صمیمانه معلم در کاهش کمرویی و افزایش اعتماد به نفس
- ۳- ارائه راهکارهایی در جهت کاهش کمرویی دانش آموزان

۱-۲ پیشینه پژوهش

در تحقیقی که تقی پور و همکاران (۱۳۹۵)، تحت عنوان « تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس و کمرویی دانش آموزان دختر پایه هفتم » انجام دادند، نشان دادند که آموزش مهارت های اجتماعی بر کمرویی و عزت نفس تاثیر دارد. لویمی و صفرزاده (۱۳۹۵)، در تحقیقی تحت عنوان « اثر بخشی قصه درمانی بر کمرویی، افسردگی و عزت نفس کودکان پیش دبستانی شهرستان اهواز » نشان دادند که قصه درمانی بر کاهش کمرویی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. غنی فر و خارایی (۱۳۹۷)، در پژوهش خود با عنوان « اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی (خود آگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود و کمرویی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی » به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های زندگی (خود آگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر افزایش ابراز وجود و کاهش کمرویی تاثیر دارد.



اسماعیلی و نارنجی ثانی (۱۳۹۴)، در تحقیق خود با عنوان «بررسی راهکارهای کاهش مشکل گوشه گیری و عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی دانش آموزان» نمونه ای از اقدام پژوهی، با روش تغییر رفتار برخاسته از نظریه شرطی سازی کنشگر به شیوه اقدام پژوهی، رفتار های وی را مورد مشاهده قرار دادند و با زمینه سازی و ایجاد شرایط با هدف تغییر رفتار آماج، به میزان قابل توجهی موفق به بازگرداندن وی به فعالیت های اجتماعی گردیدند و او را از حالت گوشه گیری و انزوا خارج گردانیدند.

کیخا و شهابی (۱۳۹۷)، در پژوهش خود با عنوان «بررسی برخی مشکلات رفتاری ناشی از گوشه گیری و انزوا در دانش آموزان دبستانی شهرستان زابل» اجتناب از اشتباهات تربیتی؛ اصلاح پیوند عاطفی ناامن (تغییر ساختار فکری، احساسی و ادراکی)؛ تقویت اعتماد به نفس کودک و آموزش مهارت های اجتماعی، حل مسئله و برخورد با مشکلات از جمله راه های برخورد با گوشه گیری و انزوا در دانش آموزان را بر شمردند. با بررسی پژوهش های فوق می توان گفت با آموزش مهارت های زندگی، مهارت های اجتماعی، قصه درمانی و اصلاح پیوند عاطفی ناامن و... کمرویی در دانش آموزان کاهش می یابد. لذا بهره گیری از روش های فوق در کنار روابط صمیمانه معلم می تواند به افزایش اعتماد به نفس و کاهش کمرویی دانش آموزان کمک کند.

۲- روش شناسی

پژوهش حاضر مروری - تحلیلی است. ابزار گردآوری اطلاعات آن نیز با بهره گیری از مطالعات کتابخانه ای، مقالات و کتاب ها بود؛ به این شکل که محقق با مراجعه به کتاب ها، منابع علمی و تحقیقاتی موجود در سایت های اینترنتی و کتابخانه ها، مطالب را به شکل علمی بررسی کرده است و سپس به تحلیل و بررسی روابط معلم بر کمرویی دانش آموزان پرداخته است.

۳- یافته ها

۳-۱ عوامل موثر بر کمرویی

۱- وراثت: برخی از محققان عقیده دارند ژن ها می توانند تاثیر بسزایی در کمرویی کودکان داشته باشند چرا که می بینیم غالب کودکان خجالتی دارای والدین خجالتی می باشند که این صفت را از آن ها به ارث برده اند.

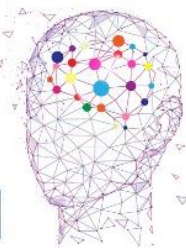
۲- روابط خانوادگی: کودکانی که روابط و ارتباط خانوادگی کمی دارند از حضور در اجتماعات امتناع می ورزند. از طرفی سخت گیری بیش از حد نسبت به کودک و تنبیه او در مقابل همسالان موجب ایجاد عدم اعتماد به نفس و احساس کمبود در کودک می شود و در نتیجه کودک ترجیح می دهد در مقابل دیگران حاضر نشود.

۳- سخت گیری معلمان: در بسیاری موارد کمرویی کودکان فقط در مدرسه و محیط آموزشی دیده می شود و در این حالت کمرویی دانش آموز از رفتار خشک معلم ناشی می شود. معلمانی که سخت گیری می کنند دانش آموزان از سوال پرسیدن اجتناب می کنند؛ لذا روابط صمیمانه بین دانش آموزان و معلم شکل نمی گیرد. بنابراین این عامل از عوامل بسیار جدی و مهمی است که باید به طور دقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد.

۴- رفتار آموخته شده: کودکان با تقلید از تاثیر گذارترین الگوی خود یعنی معلم، یاد می گیرند. معلم به عنوان الگوی دانش آموز هر گونه که رفتار کند، دانش آموز هم با مشاهده رفتار او آن را یاد می گیرد.

۵- برخورد خشن: کودکانی که توسط افراد مهم زندگی خود (والدین و معلمان) مورد آزار و اذیت قرار می گیرند ممکن است به سمت کمرویی گرایش داشته باشند. دانش آموزان به شدت تحت تاثیر سخن یا رفتار معلمان خود قرار می گیرند اگر معلم سخن منفی یا رفتاری خشن نسبت به دانش آموز داشته باشد موجب از دست دادن اعتماد به نفس و کمرویی دانش آموز می شود.

۶- ترس از شکست: کودکانی که بارها فراتر از توانایی هایشان تحت فشار قرار گرفته اند، ممکن است ترس از شکست داشته باشند که خود را به صورت کمرویی نشان می دهد. ما باید متناسب با استعداد ها و توانمندی های کودکان، به آن ها مسوولیت بدهیم که بتوانند آن را به خوبی انجام دهند. کودکان روحیه ضعیفی دارند اگر با شکست مواجه شوند ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست بدهند و فردی گوشه گیر شوند (افروز، ۱۳۸۷) (بشیرپور و همکاران، ۱۳۹۲).



۳-۲ ارائه راهکارهایی در جهت کاهش کمرویی دانش آموزان

- ۱- دانش آموزان را در گروه های کوچک قرار دهید: معلم، دانش آموزان را به صورت جفت جفت یا گروه های کوچک دسته بندی کند و آن ها را به فعالیت هایی هدایت کند که نیاز به تعامل دارد. مثلاً دانش آموزان را با هم جفت کنید و از آن ها بخواهید که وقتی به جایی خارج از کلاس می روند دست یکدیگر را بگیرند. با دو یا سه دانش آموز، یک بازی گروهی، مانند نمایش یا بازی فانتزی انجام دهید.
- ۲- به دانش آموزان خجالتی زمان بدهید: به دانش آموزان خجالتی فرصت کافی بدهید تا به سوالات پاسخ دهند یا در کلاس صحبت کنند. در صحبت کردن به جای آن ها عجله نکنید. دانش آموزی که خجالتی است ممکن است مدتی طول بکشد تا بر اضطراب خود غلبه و صحبت کند به همین خاطر باید فرصت بدهیم تا بتواند به سوالات پاسخ دهد.
- ۳- همدلی و درک خود را نشان دهید: با اظهار نظر دقیق در مورد احساسات ظاهری یک کودک خجالتی، مانند عصبی بودن، می توانید به او کمک کنید تا یاد بگیرد که آن احساسات را شناسایی کند. معلم با صحبت کردن در مورد احساسات مشابهی که اخیراً یا در دوران کودکی تجربه کرده است می تواند به دانش آموزان نشان دهد که احساسات خوب هستند و صحبت کردن در مورد آن ها اشکالی ندارد. شناسایی و صحبت کردن در مورد احساسات، می تواند به دانش آموزان در کنترل آن ها کمک کند.
- ۴- به رفتار برونگرایی آن ها پاداش دهید: هنگامی که دانش آموزان به شیوه ای مثبت با فرد دیگری ارتباط برقرار می کنند، آن ها را تحسین کنید. معلم باید استاندارد پاداش را برای یک کودک خجالتی، در سطح پایین تری تنظیم کند و به تدریج این سطح را ارتقا دهد. ممکن است در ابتدا به یک کودک خجالتی، به خاطر بالا بردن سه انگشت خود در پاسخ به سوال «حاصل جمع دو به علاوه یک چند می شود؟» پاداش دهید اما در مرحله بعد می توانید از او بخواهید که کلمه «سه» به زبان بیاورد تا پاداش دریافت کند.
- ۵- برای بهبود خجالت از بر چسب زدن بپرهیزید: بیشتر دانش آموزان، وقتی معلم در مورد آن ها صحبت می کند، شنوایی خوبی دارند. هرگز به آن ها نگوئید که خجالتی هستند. برچسب زدن در این مواقع خطرناک است و دانش آموز فکر می کند، این برچسب همیشگی است. اگر توصیف رفتار خجالتی دانش آموز ضروری است، آن را برای والدین یا دیگران با کلماتی توصیف کنید که خاص هستند مثلاً بگوئید، امروز زیاد صحبت نکرد، حتی وقتی دیگران با او صحبت کردند (جمالوف، ۲۰۱۸).

۳-۳ تاثیر معلم بر کاهش کمرویی دانش آموزان

همه کودکان دوست دارند با آن ها به گرمی رفتار شود. اگر معلم با دانش آموزان خود بازی کند، آن ها را در آغوش بگیرد، از آن ها تعریف کند، با آن ها خوب صحبت کند و به آن ها علاقه نشان دهد باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش کمرویی آن ها می شود و کودکان خجالتی ممکن است بیشترین بهره را از صمیمیت ببرند. دانش آموز کمرو، از موقعیت های اجتماعی از جمله مدرسه دائم گریزانند؛ اگر معلم در روابط خود با دانش آموز، رفتاری صمیمانه داشته باشد؛ احساسی مثبت در ذهن دانش آموز خود ایجاد می کند و در نتیجه ذهنیت او نسبت به موقعیت های اجتماعی نیز تغییر می کند و کمرویی در او به تدریج کاهش می یابد. این می تواند ریشه در شرطی زدایی اسکینر داشته باشد. جریان شرطی زدایی باید به تدریج صورت گیرد و گام به گام دانش آموز را به محیط اجتماعی نزدیکتر کند. دانش آموزان ابتدایی، بیشتر معلمان خود را به عنوان پشتیبان ای برای تمامی فعالیت های خود می دانند (همرو و پیانتا، ۲۰۰۱). لذا در این دوره ارتباط و صمیمیتی که باید معلم با دانش آموز برقرار کند اهمیت بیشتری دارد. با توجه به راهکار های ارائه گردیده می توان گفت اگر بتوان حداقل ۳ مورد را به خوبی اجرا کرد، می توان شاهد تغییراتی در رفتار کودکان باشیم.

۴- نتیجه گیری

در این پژوهش تاثیر رابطه صمیمانه معلم بر کمرویی دانش آموزان بررسی گردید. نتایج به دست آمده نشان داد ارتباطی که معلم با دانش آموزان خود برقرار می سازد، می تواند در میزان کمرویی آنان اثر گذار باشد؛ لذا رفتاری که معلم از خود نشان می دهد، خود پنداره دانش آموز را شکل می دهد. از آنجا که کودکان بیشتر وقت خود را در مدرسه سپری می کنند و تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرند، لذا نقشی که معلم در کاهش



کمرویی آنان می تواند داشته باشد گاهی بیشتر از والدین است. با صمیمیت معلم است که خود پنداره مثبت در کودک ایجاد می گردد و ذهنیت او تغییر می یابد.

این نتایج با نتایج پژوهش ارببو، کاپلان و ویکز (۲۰۱۰)، با عنوان "کمرویی، رابطه معلم، کودک، سازگاری اجتماعی و عاطفی در کلاس اول" که نشان دادند تعامل منفی بین معلم و دانش آموز با کمرویی و مشکلات اجتماعی مرتبط است؛ مطابقت دارد.

همچنین اثری که روابط صمیمانه معلم بر خود پنداره دانش آموزان می گذارد با نتایج پژوهش غلامی و حسین چاری (۱۳۹۰)، با عنوان "پیش بینی شادمانی دانش آموزان با توجه به ادراک آن از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکار آمدی در شیراز" که نشان دادند برخی از ابعاد تعامل معلم دانش آموز و انتظار معلم به صورت مستقیم، قدرت پیش بینی شادمانی را دارند و برخی از تعامل معلم دانش آموز و همچنین انتظارات معلم که پیش بینی کننده مستقیم خودکار آمدی هستند؛ مطابقت دارد.

از آنجا که رفتار معلم می تواند بر ذهنیت دانش آموز اثر گذار باشد این نتیجه با نتایج پژوهش شفیع و همکاران (۱۳۹۹)، با عنوان "تأثیر ارتباط معلم با دانش آموزان در کمرویی دانش آموزان ابتدایی که نشان دادند کودکان و نوجوانان اغلب از کلاس در سی لذت می برند که در آن با معلم خود رابطه گرم و صمیمی داشته باشند و رابطه گرم با معلم متضمن حمایت از دانش آموز است؛ مطابقت دارد.

در نهایت باید گفت که اگر نحوه صحیح برقراری ارتباط با دانش آموزان، طی دوره هایی به معلمان آموزش داده شود، می توانیم شاهد نسلی سالم برای فردا باشیم. یقیناً اول معلم باید به شناخت و سپس ارائه راهکارهایی جهت کاهش مشکلات رفتاری دانش آموزان برسد. امید است بتوان با تربیت معلمان کارآمد، به رفع بسیاری از مشکلات امروز و فردا پرداخت.

پیشنهادهات

۱_ پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی علاوه بر دانش آموزان ابتدایی به بررسی کمرویی در دانش آموزان متوسطه هم پرداخته شود.

۲_ به بررسی تأثیر گروه همسالان در کاهش کمرویی دانش آموزان توجه شود.

۳_ به بررسی تأثیر شرایط محیطی و زندگی دانش آموز در افزایش کمرویی توجه شود.

تشکر و قدردانی

از استاد گرامی جناب آقای دکتر جاویدی بسیار سپاسگزارم که مقاله بنده را مورد مطالعه و نقد و بررسی قرار دادند؛ همچنین از پژوهشگر برتر سرکار خانم فاطمه عالیشوندی در راستای همکاری در مسیر انجام این پژوهش کمال قدردانی و تشکر را دارم.

منابع

- فروز، غلامعلی. (۱۳۹۰). روانشناسی کمرویی و روش درمان. چاپ دهم. مشهد. نشر فرهنگ اسلامی.
- اسماعیلی، مصیب؛ نارنجی ثانی، فاطمه. (۱۳۹۴). بررسی راهکارهای کاهش مشکل گوشه گیری و عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی دانش آموزان نمونه ای از اقدام پژوهی. اولین همایش علمی پژوهی روانشناسی. علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه.
- ب شیرپور، محراب؛ سلیمی، محمد حسین؛ فرح بخش، کیومرث. (۱۳۹۲). مقایسه اثر بخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی و شناختی رفتاری بر کاهش کمرویی دانش آموزان پسر دبیرستانی. نشریه: دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. ۲، ۵۱-۶۰.
- تقی پور، مینا؛ سادات رضوی، مرصیه؛ غلامی حیدر آبادی، زهرا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس و کمرویی دانش آموزان دختر پایه هفتم. اولین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و مطالعات فرهنگی اجتماعی.
- رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۰). رابطه خود انتقادی، اضطراب اجتماعی و ترس از شکست با کمرویی دانش آموزان. روانشناسی بالینی. (۲)، ۲۳-۱۴.



شفیعی، صابر؛ خیرایی، حسین؛ بشیری، فریبا. (۱۳۹۹). تاثیر ارتباط معلم با دانش آموزان در کمروبی دانش آموزان ابتدایی. مجله دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی. ۲، ۱۱۸-۱۲۷.

غنی فر، محمد حسن؛ خارایی، خدابخش. (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی (خود آگاهی و برقراری ارتباط موثر) بر ابراز وجود و کمروبی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ویژه نامه ۱، ۹۴-۱۰۱.

غلامی، سمیه؛ حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۰). پیش بینی شادمانی دانش آموزان با توجه به ادراک آن ها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکار آمدی دانش آموزان دوره راهنمایی شیراز. مطالعات آموزش و یادگیری. ۳، ۸۳-۱۰۹.

فیروززاده، نرگس؛ هاشم آبادی، سمیه. (۱۳۹۵). اثر بخشی روش نقاشی درمانی روی کمروبی و تکانشگری دانش آموزان ابتدایی. مهندسی، علوم و تکنولوژی. ۵، ۱۲۱-۱۳۴.

کیخا، عالمه؛ شاهبازی، حلیمه. (۱۳۹۷). بررسی مشکلات رفتاری ناشی از گوشه گیری و انزوا در دانش آموزان دبستانی شهرستان زابل. کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روانشناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی اجتماعی.

لویمی، فاطمه؛ صفر زاده، سحر. (۱۳۹۵). اثر بخشی قصه درمانی بر کاهش کمروبی، افسردگی و عزت نفس کودکان پیش دبستانی شهرستان اهواز. مجله پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره. (مطالعات تربیتی و روانشناسی). ۲، ۴۷-۳۳.

یوسف زاده، زهرا. (۱۳۹۳). نقش معلم در کاهش اختلال رفتار کمروبی در دانش آموزان. اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی.

Arbeau, K. A., Coplan, R. J., & Weeks, M. (2010). Shyness, teacher-child relationships, and socio-emotional adjustment in grade 1. *International Journal of Behavioral Development*, 34(3), 259_269.