

تأثیر هوش هیجانی و ارتباط معلم بر دانش آموزان کمرو

الناز زارع^{۱*}، پردیس احمدی^۲، مدینه کوه پیمان^۳، زینب نقیب پور^۴

چکیده

کمرویی برای افراد کمرو مشکلات متعددی را ایجاد می کند و آنها را از رسیدن به بسیاری از اهداف شان باز می دارد، به همین دلیل یکی از مهم ترین کشمکش های انسان های کمرو برقراری ارتباط است. یک معلم باید به گونه ای رفتار کند که اول ارتباط عاطفی و معنوی محبت آمیزی با دانش آموزان داشته باشد و ثانیاً مدیریت و کنترل کلاس را به نحو شایسته انجام دهد، زیرا جو و فرهنگ کلاس از منظری تحت تأثیر معلم است. هدف از نگارش این مقاله بررسی تأثیر ارتباط معلم با دانش آموزان در کمرویی دانش آموزان ابتدایی است. مقاله حاضر از نوع مروری کتابخانه ای است که با توجه به نظرات دانشمندان این عرصه گردآوری شده است. یافته های این پژوهش نشان داد که بهترین روشی که معلمان می توانند از آن استفاده کنند، استفاده از تدریس معکوس در کلاس درس است. نتایج نشان داد که ارتباط درست معلم مثل احترام و اعتماد به دانش آموز باعث می شود که دانش آموزان کمرو به مشارکت در درس ترغیب شده و به مشارکت در درس بپردازند.

واژه های کلیدی: معلم، کمرویی، هوش هیجانی

۱. دانشجوی کارشناسی، رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه شهید باهنر شیراز، واحد زینب کبری کازرون، *نویسنده مسئول، elnazzare2690@gmail.com، شماره تماس: ۰۹۱۷۸۸۴۷۴۳۴
۲. دانشجوی کارشناسی، رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه شهید باهنر شیراز، واحد زینب کبری کازرون
۳. دانشجوی کارشناسی، رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه شهید باهنر شیراز، واحد زینب کبری کازرون
۴. دانشجوی کارشناسی، رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه شهید باهنر شیراز، واحد زینب کبری کازرون

مقدمه

یکی از مشکلات عمده که تأثیر بازدارنده و مهم بر کارآمدی و پویایی جوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی در آنان جلوگیری می کند، مشکل در برقراری ارتباط اجتماعی در جوانان است (گلدفرد و دیوسون، ۲۰۰۰). کمرویی یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی، روانی و اجتماعی است که به دلایل بیشمار در طول دوران رشد به تدریج پدیدار می شود و با دارو برطرف نمی شود. کمرویی اساساً رفتاری اکتسابی و آموخته شده است (زیملاردو و رادل، ۲۰۰۱) کمرویی یک مشکل فردی بی سر و صداست و چنان شایع گشته که می توان آن را یک بیماری اجتماعی نامید؛ زیرا کمرویی موجب اضطراب اجتماعی، هراس اجتماعی، عدم اعتماد به نفس، نداشتن مهارت های اجتماعی، و عدم سازگاری با جمع می شود (زیملاردو، ۲۰۰۰).

در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و بازدارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجهند. در بسیاری از مواقع، کمرویی، اصلی ترین مانع شکوفایی قابلیت ها، خلاقیت ها و ایفای مسئولیت هاست (افروز، ۱۳۸۱). زیملاردو (۲۰۰۰) بر این باور است که کمرویی احتیاط مفرط در روابط بین فردی است به ویژه افراد کمرو از ابراز وجود می هراسند، درباره شیوه واکنش دیگران به خود بسیار حساسند و به سرعت دستپاچه می شوند و نشانه های جسمانی اضطراب مانند بالا رفتن ضربان قلب، سرخ شدن چهره و ناراحتی معده را تجربه می کنند.

بسیاری از افراد کمرو به جنبه های منفی شخصیت شان زیاد توجه دارند، آنها نقاط ضعف شان را بزرگ و نقاط قوت شان را کم ارزش می دانند. افراد کمرو نه تنها تصویری منفی از خود در ذهن دارند، بلکه درباره خود به قضاوت های غیرطبیعی می پردازند و احساس می کنند دیگران آنها را قبول ندارند (کیت، ۲۰۰۷). یکی از مشکلاتی که اغلب جوانان در ذهن دارند، احساس خجالت و کمرویی است. کمرویی به مفهوم احساس ناراحتی از بودن در جمع است (سلحشور، ۱۳۸۵). مردم خجالتی از رابطه با دیگران اجتناب می کنند. آنها مسئولیت خود را در ایجاد رابطه با دیگران انکار کرده و اضطراب آنها زمانی آشکار می شود که در معرض تبادل و تعاملات اجتماعی قرار می گیرند (گیلمارتین، ۲۰۰۴). کمرویی، دارای علایم مهمی چون اجتناب از تماس چشمی، نگاه و سر به سمت پایین، صحبت کردن با صدای پایین، خودداری، کم و منفعل بودن و اجتناب از موقعیت های ترس آور، افزایش ضربان قلب، خشکی دهان، لرزش، تعریق، ضعف عمومی، سرگیجه، دل بهم خوردگی، ترس از دست دادن کنترل، ارزیابی منفی از خود، دیگران و موقعیت های نگران کننده، اشتغال ذهنی، کمال گرایی، سرزنش خود، عقاید منفی درباره خود و دیگران، دستپاچگی، شرم، پایین بودن عزت نفس، تنهایی، غمگینی، دل مردگی، اضطراب و افسردگی است (بنی اسدی، ۲۰۱۰).

کمرویی به دلایل متعدد مورد توجه قرار نگرفته است، و عامه مردم کمتر از آن به عنوان یک معضل و مشکل یاد می کنند. غافل از این که انزوا طلبی و کمرویی در بطن جامعه، فرد را با مشکلات زیادی اعم از عدم توانایی ایجاد رابطه با دیگران و به تبع آن ناتوانی در یادگیری و کسب آگاهی ها و مهارت های مختلف مواجه می کند. شاید از دلایلی که والدین و حتی معلمان مدارس به این مشکل توجه نمی کنند برداشت غلطی است که از عملکرد افراد خجالتی دارند. این باور نادرست که کودک کمرو مؤدب است، درد سر ایجاد نمی کند و تربیت او راحت تر است، موجب متقاعد شدن والدین شده که کمرویی و گوشه گیری اجتماعی را به عنوان یک مشکل ندانسته و به این ترتیب از مشکلاتی که کودک در آینده با آن مواجه خواهد شد غافل بمانند (افروز، ۱۳۷۶). اگر کمرویی کنترل نشود به یک چرخه معیوب تبدیل شده و باعث تجاری انتقادی از طرف دیگران می شود که همین امر باعث می شود فرد بیشتر در تصمیم گیری های آینده اش و حتی درباره ی مشکلات جدیدش عقب نشینی کند (منتظر غیب، ۲۰۱۰). هوش هیجانی می تواند رفتار های ارتباطی، گروهی و رفتارهای مرتبط با سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد. خلق مثبت باعث ارتباط بیشتر و مؤثرتر و استفاده بهتر از علائم غیرکلامی در روابط اجتماعی می گردد (گلמן، ۲۰۰۳). هوش هیجانی جنبه دیگری از هوش است که در دستیابی افراد به موفقیت در ابعاد مختلف زندگی، بیشتر از هوش شناختی ایفای نقش می کند. ریشه های هوش هیجانی را می توان در کارهای اولیه داروین جستجو کرد. جایی که او اهمیت ابزار هیجانی را برای بقا و انطباق یادآور می شود (بار-ان، ۲۰۰۶). سالووی هوش هیجانی را صرفاً یک سری از توانایی های غیرشناختی و مجموعه ای از رگه های شخصیتی نمی داند. بلکه به عقیده او توانایی افراد در مقابله و سازگاری با رویدادهای زندگی به همکاری تنگاتنگ ظرفیت های هیجانی وابسته است و موفقیت فرد در زندگی بستگی به این دارد که فرد بتواند به تجارب هیجانی خود و دیگران بیندیشد و متقابلاً قادر باشد به استدلال هایی که عقل در مورد یک شخص یا موقعیت ترسیم می کند، پاسخ های هیجانی سازش یافته ای بدهد (سالووی، ۲۰۰۰).

مایر (۲۰۰۱) هوش هیجانی را توانایی فرد برای کنترل احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز بین احساسات و هیجانات خود و دیگران و نیز استفاده از این اطلاعات برای هدایت اعمال و افکار می داند. نلسون و لائو (۲۰۰۳) هوش هیجانی را نقطه تلاقی توانایی ها و مهارت های پیشرفته در شناخت دقیق خود و نقاط قوت و ضعف شخصی، ایجاد تداوم

روابط سالم و اثربخش، همکاری مفید و ثمربخش با دیگران، برخورد اثربخش و سالم با خواسته ها و فشارهای زندگی روزمره می دانند. هوش هیجانی- اجتماعی فصل مشترک تعامل توانایی های هیجانی و اجتماعی با مهارت ها و تسهیل کننده هایی است که تعیین می کند، چگونه فرد به شکل مؤثری خود را درک و ابراز می کند، دیگران را می فهمد و با آنها ارتباط برقرار می کند و با مقتضیات زندگی کنار می آید (شکیبا، ۱۳۸۷).

از نظر شات و مالوف (۲۰۰۱) هوش هیجانی بالا با مهارت اجتماعی بیشتری رابطه دارد و کمرویی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که باعث استرس در فرد می شود و موجب اجتناب فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباط های اجتماعی می شود. از آنجا که بخشی از ابعاد هوش هیجانی مانند روابط بین فردی، همدلی، مسئولیت پذیری در ارتباط با جامعه و ایفای نقش های اجتماعی مؤثر است، انتظار می رود افراد کمرو تمایل کمتری به حضور اجتماعی داشته باشند و همچنین در ابراز احساسات خود، تحمل فشار روانی ناشی از شرم و احساس گناه و به دنبال آن عزت نفس و خوش بینی دچار ضعف و ناتوانی باشند (خلیل ارجمندی، ۱۳۸۳). بخش مهمی از هوش هیجانی به حوزه کنترل درونی هیجانات مربوط می شود. کنترل درونی یکی از مؤلفه های پیشبینی کننده تغییرات هوش هیجانی است و افراد با هوش هیجانی بالا از کنترل درونی بالایی نیز برخوردارند (عروقی موفق و مرادی، ۱۳۸۳).

مدرسه، اولین محیط اجتماعی بعد از خانه است که کودک وارد آن می شود و بسیاری از مهارت های روانی، ارزش ها، هیجانات و باورهای کودک در مدرسه ساخته می شود. عوامل مختلفی وجود دارد که باعث می شود دانش آموز جذب مدرسه شده و یا از آن طرد شود. معلم به عنوان نیروی درجه اول مدرسه می تواند نقش پر رنگی در رابطه با جذب و طرد دانش آموز داشته باشد (دیویس، ۲۰۰۶). دانش آموزان در روابط با معلمین و دوستان و یا در حالت کلی در فضای مدرسه، احساس می کنند در معرض قضاوت قرار دارند، حال اگر احساس مثبت باشد اثر تخریبی ندارد اما اگر این احساس منفی باشد دچار اضطراب می شوند و دیگر از روابط کناره گیری می کنند و کمرویی در آنها تقویت می شود (برل برل، ۲۰۱۲).

تدریس فعالیتی است به ظاهر آسان ولی در واقع کاری پیچیده، دقیق و تخصصی است. زیرا معلم در امر تدریس با عوامل متعدد در هم پیچیده ای مواجه است که تفکیک آنها از یکدیگر و تغییر آنها برای تدریس مطلوب دشوار است. عواملی همچون ویژگی ها و خصوصیات معلم و شاگردان، ساختار نظام آموزشی، محتوای آموزشی، اهمیت موضوع درس، روابط فردی و اجتماعی حاکم بر مراکز آموزشی، قوانین و مقررات، اهداف آموزشی، انگیزه معلم و شاگردان، دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری مختلف و نحوه درس دادن و برقراری ارتباط با این دانش آموزان، تجهیزات آموزشی و کمک آموزشی همه و همه بر کار تدریس اثرگذارند (عبداللهی، ۱۳۸۸). یکی از مولفه های مهم در تدریس معلم و انتخاب روش تدریس، توجه به اختلالاتی در بعضی دانش آموزان و تاثیرگذاری آن بر فرایند تدریس معلم است، در این موارد لازم است که معلم با ذکاوت و درایت وارد عمل شده تا بتواند دانش آموز را در مسیر درست قرار دهد. یکی از این اختلالات، دانش آموزان کمرو و خجالتی هستند که اعتماد به نفس کمی داشته، در کارهای کلاسی کمتر مشارکت می کنند و گوشه گیری زیادی دارند (زیمباردو، ۱۹۷۷).

شرکت در ورزش، آغازی است برای تعامل اجتماعی، و به عنوان یک عامل حفاظتی برای کودکان خجالتی به کار می رود. نتیجه حاکی از این بود که مشارکت ورزشی با شاخص هایی مثل مهارت اجتماعی و اعتماد به نفس ارتباط دارد و کمرویی با کمبود مهارت های اجتماعی و مشکلات درونی همراه است. برخی شواهد دیگر نشان داد که مشارکت ورزشی نقش محافظتی منحصر به فردی برای کودکان خجالتی دارد، طوری که با شرکت در ورزش اضطراب کودکان کاهش یافت (فاینلدی، ۲۰۰۸). یکی از روش های تاثیرگذاری که معلمان می توانند در کلاس درس از آن استفاده کنند روش قصه گویی است، کارکرد قصه گویی تنها برای لذت بخشی و افزایش قدرت تخیل و توانایی های شنوایی و کلامی کودک نیست؛ بلکه در کلاس درس از قصه گویی برای انتقال مفاهیم اجتماعی میتوان بهره گرفت (طهرانی، ۱۳۹۰).

از قصه های تاریخی که وقایع گذشته را بازگو می کنند، همچنین قصه هایی که آداب و رسوم و اعتقادات و باورهای فرهنگ های گوناگون را به کودکان می شناساند، قصه هایی که مناسبت ها و جشن ها در روزهای مهم قومی و ملی را به کودکان معرفی می کنند، برای آموزش رفتارهای درست اجتماعی و اصلاح رفتار استفاده می کنند (قزل آیغ، ۱۳۸۹). در قصه گویی کودک کاملاً با شخصیت ها و حوادث داستان همراه می شود و آنها را با دیگر واقعیت های زندگی روزمره خود همسان می پندارد. خواندن و شنیدن قصه ها امکان تصویرسازی را برای کودکان فراهم می کند. کودک با خواندن یا شنیدن قصه ها و دیدن صحنه ها، اعمال شخصیت های آنها را خلق می کند و به نظر می رسد این توانایی ها بر رشد شناختی و اجتماعی کودک تأثیر مثبت دارد (گرین، ۱۳۷۸).

از دیگر روشی که معلمان می توانند استفاده کنند یادگیری معکوس است، از تعاریف ساده برای یادگیری معکوس این است که فرم و قالب سخنرانی استاندارد داخل کلاسی با فرصت هایی برای دانش آموزان برای مرور، بحث و اکتشاف مسیر با کمک مربی در کلاس، جایگزین شود (هوگس، ۲۰۱۲). در مدل تدریس معکوس معلمان مکان را از آموزش مستقیم در فضای یادگیری

گروهی بزرگ تغییر داده و به فضای یادگیری فردی با کمک یکی از چندین ابزار و تکنولوژی آموزشی، انتقال می دهند) باقری و جوشقانی نژاد، ۱۳۹۵). کلاس معکوس میتواند مکانی برای تعامل با معلم و سایر شاگردان، یادگیری شاگردان از هم و انجام کار عملی به شکل گروهی باشد و از این طریق می توان تحرک، نشاط و پویایی کلاس های درسی را افزایش داد. استفاده از تکنولوژی در محیط کلاس درس معکوس از این لحاظ که دانش آموزان به منابع و مواد غنی یادگیری دسترسی پیدا می کنند، مفید است و باعث یادگیری ماندگارتر می شود (ولف، ۲۰۱۰).

تکنولوژی کلاس معکوس بر فرایندهای آموزشی دلالت دارد که در آن دانش آموزان در کلاس های چهره به چهره حضور دارند، آنها قبلاً مقداری از دانش نظری موضوعی را که قرار است در کلاس بحث شود، دریافت کرده اند. این روش، تعامل را موثرتر و مفیدتر می سازد زیرا تمامی دانش آموزان را درگیر و همچنین دانش آموزان در پرسیدن سوالات احساس راحت تر و اطمینان بیشتری دارند و درباره ی موضوع با معلم و همکلاسی هایشان بحث و گفتگو می کنند و همه کلاس در فرایند آموزش دخیل هستند (کاویانی و همکاران، ۱۳۹۴). تکنولوژی کلاس درس بر نقش معلمان نیز تاثیر گذاشته است و نقش معلم را از انتقال دهنده ی محض دانش به تسهیل گر یادگیری تغییر می دهد. در کلاس معکوس بر یادگیری خودمحور دانش آموز تاکید می شود، بنابراین نیاز است به دانش آموز، کمک شود تا در مقابل یادگیری خود، احساس مسئولیت بیشتری داشته باشد (مارش، ۲۰۱۲). به این ترتیب می توان گفت نحوه ارتباط گیری معلم و دانش آموز از عوامل مهمی است که می تواند محیط یادگیری را تحت تاثیر مستقیم و غیر مستقیم خود قرار دهد. دانش آموزی که وارد دوران تحصیل می شود، در سال های ابتدایی معلم را یک پشتوانه برای تمامی فعالیت های خود می داند (همر و پیانتا، ۲۰۰۱).

پیشینه پژوهش

پژوهش (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۳) با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی به روش قصه گویی بر میزان کمروبی دانش آموزان، به این نتیجه رسید که قصه گویی می تواند رفتارهای کودکان را در زمینه های احترام به دیگران، شرکت در کار گروهی، ارتباطات اجتماعی موثر، کنترل خشم، رعایت حقوق دیگران و ابراز علاقه و مهربانی اصلاح و تقویت کند و آنها را برای یک زندگی سازگارانه آماده کنند. (احمد آبادی و همکاران، ۱۳۹۸) در تحقیقی با عنوان روش تدریس معکوس شیوه ای نوین بر کاهش کمروبی در دانش آموزان، به این نتیجه رسیدند که کلاس معکوس می تواند مکانی برای تعامل با معلم و سایر شاگردان، یادگیری شاگردان از هم و انجام کار عملی به شکل گروهی باشد و از این طریق می توان تحرک، نشاط و پویایی کلاس های درسی را افزایش داد. استفاده از تکنولوژی در محیط کلاس درس معکوس از این لحاظ که دانش آموزان به منابع و مواد غنی یادگیری دسترسی پیدا می کنند، مفید است و باعث یادگیری ماندگارتر می شود.

(غفاری و همکاران، ۱۳۸۹) در پژوهشی اثربخشی گروه درمانی وجودی بر میزان شناخت فرد از خویشتن و تلاش برای رشد شخصی را مورد آزمایش قرار دادند و نتایج نشان دهنده افزایش شناخت فرد از خویشتن و تلاش برای رشد بیشتر بود. (عارفی شیخ و همکاران، ۱۴۰۱) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی نمایش درمانی بر مهارت اجتماعی و کمروبی دختران ۹-۱۱ ساله شهرستان مریوان، به این نتیجه رسیدند که نمایش درمانی بر رفتارهای اجتماعی مناسب، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، برتری طلبی و اطمینان زیاد به خود و رابطه با همتایان تأثیر می گذارد؛ بنابراین نقش مهمی در کاهش کمروبی دختران دارد. (مریم و همکاران، ۱۳۹۴) در تحقیقی با عنوان تاثیر بازی های کودکانه بر بهبودی کمروبی دانش آموزان دختر، به این نتیجه رسیدند که از بازی های کودکانه جسمانی می توان به عنوان روش مداخله مناسب برای بهبود کمروبی کودکان دبستانی استفاده کرد.

یافته ها

کودکانه‌ی که زمان بیشتری را صرف ورزش های تیمی می کنند، نسبت به کودکانه‌ی که به ورزش های انفرادی می پردازند اعتماد به نفس بالاتری داشتند و افراد کمرو تمایل کمتری به شرکت در فعالیت جسمانی و مشارکت ورزشی نشان دادند (پیچ، ۲۰۰۱). مدرسه، محیط اجتماعی کوچکی است که در هر کلاس، دانش آموزان تعاملات اجتماعی دارند (اوردان، ۲۰۰۶). و زمینه های اجتماعی شدن آنان توسط نگرش ها و رفتار سایرین شکل می گیرد (ترکیت، ۱۹۷۳). تعاملات اجتماعی کودکان در مدرسه دارای اشکال مختلفی از جمله دوستی های صمیمانه و نزدیک، روابط گروهی و ادراکشان از قواعد همسالان بزرگتر است (برون، ۱۹۸۹). تمرینات اجتماعی شدن بر رشد مهارت های اجتماعی کودک تأثیر می گذارد. در اوایل کودکی احترام به دیگران، مشارکت و همکاری، به عنوان مهارت های مرتبط با یادگیری مورد توجه قرار می گیرند (مک کلند، ۲۰۰۳). اگر دانش آموز احساس کند که معلم به او اعتماد دارد با راحتی بیشتری می تواند در درس مشارکت کند. به عبارتی رابطه ای که در آن قدرت موضوع اصولی نیست، افراد بهتر می توانند با یکدیگر تعامل داشته باشند. ایجاد جو مناسب و فارغ از هر گونه ترسی، سبب شد تا دانش آموزان کمرو به کلاس و جو کلاس و محقق اعتماد کرده و شروع به ابراز بیان کنند و وارد بحث شوند (احمدآبادی و همکاران، ۱۳۹۸). به طور کلی آن چه در این تحقیق واضح و مبرهن است، علاوه بر کارایی و اثربخشی روش معکوس برای تمامی دانش آموزان به خصوص دانش آموزان کمرو، حس شوخ طبعی معلم، ایجاد جو صمیمی همراه با احترام، پذیرش تک تک دانش آموزان و وارد کردن آنها در بحث و اعتماد به صحبت های آنها، می تواند سبب یادگیری و مشارکت دانش آموزان کمرو در کلاس درس بشود.

بحث و نتیجه گیری

کمرویی یکی از جدی ترین مسائل کودکان و نوجوانان است که از همان دوران اولیه رشد، قابل مشاهده است (دسوزا، ۲۰۱۲). نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های انجام شده از جمله کردنوقایی و پاشا شریفی (۱۳۹۴)؛ نیک پرور فرد (۱۳۹۴)؛ افروز (۱۳۹۰)؛ حقیقی و همکاران (۱۳۹۰)؛ درخشانی و همکاران (۱۳۹۰)؛ دوکانه ای فرد (۱۳۹۶)؛ حاج امینی و همکاران (۱۳۹۱)؛ رضایی (۱۳۹۹)؛ امیری برمکوهی (۱۳۹۳)؛ جعفری و امینی (۱۳۹۳)؛ جهان تیغ (۱۳۹۳)؛ گاطع زاده (۱۳۹۳)؛ مهرورز بیک (۱۳۹۳)؛ یحیی محمودی و همکاران (۱۳۹۲) همسو بوده است. همچنین یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش درخشانی، حسینیان و یزدی (۲۰۰۶) همسویی دارند که به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت های اجتماعی گروهی بر کاهش کمرویی دانش آموزان موثر است.

همچنین با نتایج پژوهش زنجانی، گودرزی، تقوی و ملازاده (۲۰۰۹) مبنی بر برخورداری کمتر افراد کمرو از مهارت های اجتماعی؛ نتایج پژوهش چاری و دلاورپور (۲۰۰۷) مبنی بر همبستگی منفی بین کمرویی و مهارت های ارتباطی نتایج پژوهش غلامزاده، عطاری و شفیع آبادی (۲۰۱۰) که آموزش مهارت های ارتباطی موجب افزایش کارایی خانواده می شود و یافته های پژوهش کایوند، شفیع آبادی و سودانی (۲۰۱۰) که آموزش مهارت های ارتباطی، اضطراب اجتماعی دانش آموزان را کاهش می دهد مطابقت دارد. علائم کمرویی با استفاده از روش های مداخله ای گوناگون (شناختی، رفتاری و ...) قابل برطرف شدن است اما درمان کمرویی از طریق آموزش ارتباط غیر کلامی و زمانی که این آموزش در موقعیت های گروهی انجام می شود و افراد در بحث گروهی هم شرکت می کنند، مجموعه ای از علایم کمرویی (شناختی، رفتاری، فیزیولوژیک) را هدف قرار می دهد که می تواند منجر به کاهش و درمان تمام علایم کمرویی شود.

نتایج پژوهش مایر، سالوی، کراسو (۲۰۰۰) نشان داد افرادی که دارای هوش هیجانی اندک هستند، کمرویی فکرشان را مخدوش و به آنان استرس وارد می کند و باعث ضعف در روابط اجتماعی شان می شود. همبستگی منفی بین کمرویی با همدلی و مسئولیت پذیری نشانه هایی از تعارض بین ادراک و عمل افراد کمرو است یعنی اجتناب این افراد از جمع، ناشی از بی تفاوتی و دوست نداشتن دیگران نیست، بلکه به دلیل عدم اطمینان به عملکرد خود یا حساسیت افراطی به قضاوت دیگران نسبت به خود است. آنها در ابراز احساسات خود و پذیرش مسئولیت واهمه دارند درحالی که در ادراک احساسات

دیگران توانایی کافی دارند و حتی به دلیل حساسیت زیاد با دقت افراط گونه مسئولیت پذیری زیادی از خود نشان می دهند (پورمقداد، ۱۳۸۲).

خسروجاوید (۱۳۸۱) در پژوهش خود به این نکته دست یافت که افراد با هوش هیجانی بالا نمرات بیشتری در خودبازبینی و خودکنترلی در موقعیت های اجتماعی کسب می کنند و دارای روابط اجتماعی بالاتری هستند. بنابراین با عنایت به شواهد موجود، ممکن است افراد کمرو در همه ابعاد هوش هیجانی دچار ضعف باشند، چه ابعاد درون فردی که به خودپنداره مربوط است و چه ابعاد بین فردی که باید در عرصه عمل ابراز وجود نمایند. پژوهشگران معتقدند اگر فرد از لحاظ هیجانی توانمند باشد بهتر می تواند با چالش های زندگی مواجه شود و هیجانات را به گونه های تنظیم نماید که از سلامت درونی بهتری برخوردار باشد (خسروجاوید، ۱۳۸۱).

یکی دیگر از مصادیقی که باعث می شود تا افراد احساس آرامش و مشارکت بیشتری در بحث ها داشته باشند محبت احترام است. احترام شمردن به دانش آموز به منزله والا شمردن او و احترام نگذاشتن به وی به معنای کوچک شمردن او تلقی شود. زمانی که معلم با احترام بیشتر با دانش آموزان صحبت می کند و از آنها می خواهد نظر خودشان را نسبت به مباحث درسی بدهند و نگران این مسئله که ممکن است اشتباه جواب بدهند، نباشند قطعاً مشارکت بیشتری در درس حاصل خواهد. اگر فردی احساس کند که مورد پذیرش جمع قرار گرفته است بی تردید همین امر سبب می شود تا خود را با جمع یکی دانسته و با آنها همراهی کند، با ایجاد جو مناسب و مطلوبی که معلم در کلاس ایجاد می کند این احساس به دانش آموزان دست می دهد که می توانند آزادانه در کلاس شرکت کنند و مطالب خودشان را فارغ از اینکه اشتباه باشد، به بحث بگذارند.

طبق مشاهدات، دانش آموزان کمرو در ابتدا کمتر در بحث مشارکت دارند، با مداخله معلم در انجام کار و ترغیب دانش آموزان به انجام آزمایشات دانش آموزان کم کم با فرایند کار آشنا می شوند و شروع به بحث و مشارکت می کنند، معلم با صدا زدن دانش آموزان ابتدا به صورت داوطلبانه و سپس با صدا زدن نام دانش آموزان از آنها می خواهد تا وارد درس شوند و به ارائه توضیحاتی که از قبل آماده کرده اند بپردازند. همچنین بعضی از دانش آموزان در خلال درس متوجه برخی مفاهیم و اصول انرژی می شدند که برای ارائه توضیحات وارد مباحث می شوند، در همین حین حواس معلم بیشتر متوجه دانش آموزان است؛ که همگی به خوبی خودشان را نشان دهند و با صمیمیتی که معلم ایجاد کرده است و طراحی جالب روش معکوس، کم کم آنها وارد بحث می شوند و شروع به مشارکت فعال می کنند، به گونه ای که جو کلاس بسیار صمیمی و مفرح می شود و حتی تمامی دانش آموزان رضایت خاطر بسیاری دارند.

نتایج این پژوهش نشان میدهد که ارتباط معلمان تاثیر به خصوصی بر دانش آموزان کمرو دارد. معلمان از روش هایی همچون قصه گویی، ترکیب درس و بازی و تدریس معکوس می توانند استفاده کنند.

پیشنهادهات

- به کارگیری روش های نوین تدریس از جمله روش معکوس، توسط معلمان در کلاس های درس علوم تجربی و جذاب تر کردن مباحث برای دانش آموزان
- تلفیق درس و بازی (در صورت امکان برای برخی دروس) برای ایجاد جوی هیجان انگیز و فعال تر
- برگذاری دوره های آموزشی توانمند سازی برای معلمان در بدو خدمت، حین خدمت و همچنین قبل از ورود به تدریس؛ دوره هایی در مورد هوش هیجانی، تعامل دانش آموزان، ارتباط اثر بخش، افزایش اعتماد به نفس و جرات مندی
- برگذاری جشن و مسابقات برای معلمان در راستای اقدام پژوهی و تدریس برتر برای آشنایی معلمان با روش نوین تدریس
- برگذاری دوره ها و کارگاه ها برای انجمن اولیاء و مربیان برای آشنایی بیشتر والدین
- اضافه کردن سر فصل آموزشی به دروس دانشگاه فرهنگیان و دروس پودمانی معلمان ماده ۲۸ با عناوینی در مورد اعتماد به نفس، جرات مندی، کمرویی و ...

منابع

- افروز، غلامعلی. (۱۳۸۱). روانشناسی کمرویی و روش های درمان آن. تهران، انتشارات فرهنگ اسلامی، چاپ ششم.
- افروز، غلامعلی. (۱۳۷۶). روانشناسی کمرویی و روش های درمان. تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- امیری برمکوهی، علی. (۱۳۹۳) آموزش مهارت های زندگی برای کاهش افسردگی. کارشناس ارشد روان شناسی کودکان استثنایی. مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روانشناسی ایران. دانشگاه شهید بهشتی.
- پروین، مریم، موحدی، احمدرضا، و فرامرزی، سالار. (۱۳۹۴). تاثیر بازی های کودکانه جسمانی بر بهبود کمرویی دانش آموزان دختر دبستانی. رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی (حرکت)، ۷(۲)
- پورمقداد، زهرا. (۱۳۸۲). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه کمرویی نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانسنجی، دانشکده مجتمع ولیعصر، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- جهان تیغ، سکینه؛ احمدی، فرید؛ پور ابراهیم، تقی و خدا بخشی کوالی، آناهیتا. (۱۳۹۳) اثر بخشی آموزش مهارت های جرأت ورزی بر ابراز وجود دختران نوجوان مورد سوء استفاده جنسی، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران.
- حاج امینی، زهرا؛ اجلی، امین؛ فتحی آشتیانی، علی؛ عبادی، عباس؛ دیبایی، مارال و دلخوش، مرجان (۱۳۹۱). بررسی آموزش مهارت های زندگی بر واکنش های هیجانی نوجوانان، مجله علوم رفتاری، دوره ۲، شماره ۳، ۲۶۹- ۲۶۳.
- خسرو جاوید، مهناز. (۱۳۸۱). بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شات در نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- خلیل ارجمندی، فاطمه. (۱۳۸۳). مقایسه هوش هیجانی، مهارت های اجتماعی از نظر همسالان و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تیزهوش و عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- درخشانی، صفورا؛ حسینیان، سیمین و یزدی، سیده منور (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی به شیوه گروهی بر کاهش کمرویی نوجوانان دختر مقطع متوسطه شهر تهران، تازه ها و پژوهش های مشاوره، جلد ۰۰، شماره ۱۹، ۳۴- ۲۳.
- دوکانه ای فرد، فریده. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کمرویی دانشجویان، فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی، سال دوم، شماره سوم، ۰۶- ۴۳.
- سلحشور، ماندانا. (۱۳۸۵). مقاله خجالت و کمرویی در کودکان. روزنامه شرق تهران. چهارشنبه ۳۰ فروردین
- شکیبا، شیما. (۱۳۸۷). رابطه تیپ های روانشناختی و هوش هیجانی - اجتماعی: نکاتی کاربردی درباره ارتقای هوش هیجانی. فصل نامه روانشناسی کاربردی. ۲(۴): ۱۰-۱۸
- عارفی شیخ، بهره، اصغری، آرزو و ویسی، اسدالله. (۱۴۰۱). اثربخشی نمایش درمانی بر مهارت اجتماعی و کمرویی دختران ۹-۱۱ ساله شهرستان مریوان پژوهش های روانشناسی اجتماعی 36-17, 12(46).
- عبداللهی، ابوطالب (۱۳۸۸) تاثیر انتخاب روش ها و فنون تدریس در مدیریت اثربخش کلاس درس، فصلنامه مربیان، 31-11.

عروقی موفق، فرزاد، و مرادی، حمید. (۱۳۸۳). بررسی تغییرات در هوش هیجانی بر اساس منبع کنترل، خویابی، هیجان خواهی در دانشجویان دانشگاه های شهر تهران، مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.

قزل ایغ، ثریا (۱۳۹۹) ادبیات کودکان و نوجوانان و ترویج خواندن. تهران: سمت

کاروانی، الهام؛ مصطفایی، سید محمدرضا و خاکره، فتانه (۱۳۹۴) بررسی تاثیر رویکرد کلاس معکوس بر پیشرفت تحصیلی، خودتنظیمی تحصیلی، تعامل گروهی و انگیزش تحصیلی دانش آموزان- پژوهش در آموزش. ۵-۶

گاطع زاده، عبدالمیر (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان دانشجویان دختر، فصلنامه علمی پژوهی زن و فرهنگ، سال سوم، شماره نهم، ۱۱۹- ۱۱۱.

مهرز یدک، طاهره و حاتمی، حمید رضا. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مهارت زندگی از بعد خودآگاهی بر کاهش کمرویی و کنترل خشم در دانش آموزان. مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روانشناسی، ۱۴۴-۱۴۶.

یحیی محمودی، ندا؛ ناصح، اشکان؛ صالحی، سیروس و تیزدست، طاهر (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مهارت های اجتماعی مبتنی بر قصه گویی بر مشکلات رفتاری برون سازی شده کودکان، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، سال نهم، شماره ۳۰،

- Baniasadi, H., & D'Souza, L. (2010). Relationship between shyness and marital satisfaction among Iranian couples. *Journal of psychosocial research*, 5(1),55-64
- Bar-on, R. (2006). The bar-on model of emotional intelligence skills development training, program and student achievement and retention. Unpublished raw data, Texas A & M University.
- Borl Borl, M. (2012). 81 methods for over-coming shyness, translated by Homami Sh. Tehran Chapar Farzanegan Pr. [In Persian].
- Brown, B. B. (1989). "The role of peer groups in adolescents' adjustment to secondary school" in Berndt, Thomas J. (Ed); Ladd, Gary W. (Ed), (1989), *Peer relationships in child development*, Wiley series on personality processes., (PP: 188-215), Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Davis, H. A. (2006). Exploring the contexts of relationship quality between middle school students and teachers. *The Elementary School Journal*, 106(3), 193-223.
- Findlay, L. C., & Coplan, R. J. (2008). "Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation". *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(3), PP: 153-163.
- Gilmartin, B. G. (1987). Peer group antecedents of severe love-shyness in males. *Journal of Personality*, 55, 467-489
- Goldfried, M., & Davison, G. C. (2000). *Clinical behavior* the New York: Holt. Rinehart & Winston, 20(2): 215-220.
- Keith, F. (2007). Understand individual weaknesses and strengths. *Journal Study expected social behavior Healthy Lounge.htm*.
- Mayer, J. D., Salovey, p., Caruso, D. R. (2001). *Competing models of emotional intelligence*, Cambridge New York, 396-420.



دانشگاه هرمزگان
Hormozgan University

دهمین همایش ملی

تازه های روانشناسی مثبت



موسسه ملی پژوهش‌های روانشناسی
انجمن ملی روانشناسان
شماره ملی: ۰۲۱۵۷۷۳۳۰



Sponsored and Indexed by
CIVILICA
We Respect the Science

- McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2003). "The emergence of learning-related social skills in preschool children". *Journal of Early Childhood Research Quarterly*, 18(2), PP: 206-224.
- Montazerghuib, T., & Ahghar, G.(2010). The relationship of emotional intelligence with shyness of students. *Journal of Applied Psychology*, 101,4-86.
- Nelson, D., & Low, G. (2003). Emotional skill assessment process: Interpretation & intervention, Kingsville, Texas: learning system, 4(3): 197-208
- Okun, Barbara.F.(2006). Interviewing and Counseling Techniques. Translated by Shahram Mohammad khani,(2004). Tehran: Tolue danesh
- Page, R. M., & Zarco, E. P. (2001). "Shyness, physical activity, and sports team participation among Philippine high school students". *Journal of Child Study*, 1(1), PP: 3-12
- Zimbardo, P. G. (2000). *The Shy Child: A Paren's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*. New York: McGraw-Hill
- Zimbardo, P. G., & Radle, S. L. (2001). *The Shy child: A Parent's Guide to preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*. New York: McGraw- Hill.
- Zimbardo, P. O. (9133). *Shyness: What it is what to do about it?* Massachusetts: Addison-Wesley.113