

ناتوانی در ارتباط با همکلاسی

علیرضا خداوردی

دانشجوی کارشناسی آموزش مشاوره و راهنمایی دانشگاه فرهنگیان مرکز شهید مطهری شیراز، شیراز، ایران.

@alirezakhodaverdi681@gmail.com

چکیده

در این پژوهش به روش اقدام پژوهی انجام شده است و هدف از آن رفع مشکل دوست یابی دانش آموزم است. طبق نتایج بدست آمده گوشه گیری اجتماعی یکی از مشکلات مهم دوران کودکی و نوجوانی است که اغلب دیر شناخته می شود؛ زیرا افراد گوشه گیر برای مدرسه و اطرافیان مشکل آفرین نیستند و حتی ممکن است به عنوان افرادی مودب و مطیع مورد تحسین و تشویق دیگران قرار گیرند و از علاقه و حمایت های عاطفی آنها برخوردار شوند. نشانه های گوناگونی برای گوشه گیری و انزواطلبی وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از: خجالت، سکوت بی حوصلگی، نگرانی از آینده، ناتوانی در انجام کارها، شکست پذیری، دوری از رفاقت، درون گرایی و... عوامل متعددی نیز در بروز این عارضه و مقابله با آن نقش دارند، که می توان به خانواده، مدرسه، ویژگی های فردی (ترس)، اجتماع، عوامل فرهنگی و فضای مجازی اشاره کرد. تمام جامعه و از جمله آموزش و پرورش، معلمان و والدین تاثیر انکارناپذیری در رفع این معضل دارند.

واژگان کلیدی: کمرویی، اعتماد به نفس، مهارت اجتماعی

مقدمه

مقالات کودکان سرمایه های ارزشمند و سازنده آینده جامعه هستند. آموزش و پرورش در دوره کودکی که زمان شکل گیری شخصیت و ایجاد عادات مختلف و پیشگیری از بروز مشکلات است، آینده فرد و جامعه را بنا می نهد و مسیر حرکت مملکت را مشخص می سازد، توجه به مسائل و مشکلات کودکان باعث پیشرفت و ترقی جامعه می شود و غفلت در رفع مشکلات آنان، خسارت جبران ناپذیری به بار می آورد (امینی، ۷۴). گوشه گیری از نظر لغوی به معنی تنها و مجرد و در خلوت نشستن و از جمع کناره گرفتن است. گوشه گیر کسی است، که از مردم دوری می کند از جمع کناره گرفته و عزلت می گزیند و بدان وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می سازد، البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن، گوشه گیری تلقی نمی شود. انسان گاهگاهی دوست دارد تنها باشد، تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگی بپردازد. گوشه گیری زمانی حالت بیماری پیدا می کند که فرد از آمیزش با جمع و هم نوعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد اگر گوشه گیری به موقع درمان نشود به پیدایش حالات روانی شدید و افسردگی منجر می شود (مهریار، ۱۳۷۰). ارتباط یکی از قدیمی ترین و عالی ترین دستاورد بشری است، به گونه ای که ارتباط زمینه ساز زندگی اجتماعی ما انسان هاست. انسان یک موجود اجتماعی است و همانطور که می دانید در خلا افریده نشده، یکی از رسالت های مهم انسان ایجاد، گسترش و تداوم روابط می باشد. روابط بین انسان ها یکی از مهم ترین مولفه ها از بدو تولد تا مرگ می باشد هیچ انسانی نیست که بدون اموختن بتواند ارتباط موثری برقرار کند، این اموختن همیشگی است و تا زمانی که زنده هستیم ادامه دارد. تداوم حیات و اجتماع منوط به کیفیت روابط بین فردی می باشد (فتی، موتابی، ۱۳۸۵). انسان امروزه موجودی اجتماعی می باشد و جاذبه ی رشد اجتماعی کودک اساس زندگی انسان را تشکیل می دهد (رجبی، ۱۳۹۰). عوامل متعددی در ایجاد و حفظ کمرویی و رفتارهای گوشه گیرانه وجود دارند؛ عواملی نظیر محرومیت ها و آسیب های اجتماعی، فشارهای گروهی، مقایسه ها و برتری طلبی های فردی، قومی و نژادی، تقویت شخصیت انفعالی، پرخاشگری ها و کنترل شدید اجتماعی (چک ۱ و باس ۲، ۲۰۰۶). جوامع انسانی هر چه که پیشرفته باشند و نیازهای اقتصادی و اجتماعی و دیگر نیازهای افراد به آسانی برآورده شود اما باز هم در زندگی افراد، موقعیت هایی پیش خواهد آمد که عزت نفس و احترام به خود آنها را به چالش بکشد و تهدیدشان کند. از این رو توجه به این عوامل مؤثر در شخصیت و بررسی پیامد های آن در افراد و کاوش راه حل هایی برای درمان و حل مشکلات رفتاری در افراد، ضرورت دارد (برونت ۳ و اسمیت ۴، ۲۰۰۷). کم رویی یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی می باشد. در هر جامعه ای تعداد افراد مشخصی با این اختلال مواجهه هستند. در اغلب مواقع کم رویی یکی از موانع اصلی شکوفایی خلاقیت ها، استعداد ها و ایفای درست مسئولیت می باشد (افروز، ۱۳۸۱). کم رویی و هراس از اجتماع نه تنها با تصویر سازی ذهنی منفی از خود همراه هست بلکه با قضاوت های غیر طبیعی از خود و دیگران نیز همراه می باشد (لیزژیک ۵، اکیوز ۶، دوگان ۷ و کوگو ۸، ۲۰۰۴). کم رویی و عزت نفس ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند زمانی که کم رویی بالاست عزت نفس پایین است و زمانی که عزت نفس بالاست از خجولی اثری نیست. کم رویی اثری نیست، بلکه اکتسابی هست؛ به این معنی است که یک رفتار اموختنی است و زندگی سراسر یادگیری می باشد. افراد زیادی وجود دارند که به علت عدم توانایی در برقراری ارتباط با دیگران و حتی اینکه یک دوست هم ندارند رنج می برند؛ این گونه افراد در اجتماع از رشد عاطفی و اجتماعی کمی بهره مند می شوند. علت های مختلفی برای کم رویی مطرح شده مانند: ضعف در مهارت ارتباطی و اجتماعی، افکار غیر منطقی، سابقه رفتارهای اجتنابی، سابقه طرد یا تنبیه، عدم اعتماد به نفس و احساس حقارت (حسینی، ۱۳۷۰). یکی از مشکلاتی که اغلب کودکان و نوجوانان تجربه ای از آن در ذهن شان وجود دارد احساس خجالت و کم رویی هست. کم رویی به معنی احساس ناراحت کردن از حضور در جمع است (سلحشور، ۱۳۸۵). پیوند های اجتماعی، ارتباطات خانوادگی، تلاش در جهت کسب مهارت های زندگی و معاشرت با دوستان و نزدیکان می تواند منجر به تقویت احساسات مثبت در افراد شود و از فشار مشکلات و ناراحتی های زندگی آنان بکاهد (حکمت، ۱۳۸۹). آموزش مهارت های اجتماعی به شیوه گروهی به کاهش کمرویی نوجوانان اثر بخش است (درخشانی، حسینیان و یزدی، ۱۳۹۰). کوشش های معلمان در اجتماعی کردن

هر چه بیشتر این گونه کودکان، از اهمیت خاصی بر خوردار است. معلم فهمیده و مهربان و دلسوز در موقعیتی قرار دارد که گاه با تغییرات جزئی می تواند کودک منزوی را هر چه بیشتر به فعالیت های اجتماعی در مدرسه بکشد. یک تجربه موفقیت آمیز در یک فعالیت گروهی، برای این گونه کودکان آغاز بسیار خوبی است. کودک منزوی نیاز دارد که احساس کند، عضو با ارزش یک یا چند گروه است. او هر گاه در فعالیت های زندگی واقعی ارضا شود، نیازی به عقب نشینی به میدان رویاهای خویش برای ارضای خواسته های اساسی اش نخواهد داشت (امینی، ۱۳۸۸). معلم آگاه باید توجه داشته باشد که کودک کمرو و منزوی نیز دارای توانایی ها و شایستگی های ویژه ای است که با راهنمایی و تشویق می توان آن ها را در یک فعالیت گروهی به کار گرفت. هر گاه شرکت وی در فعالیتی با تحسین دیگران همراه باشد، او تشویق به تکرار عمل موفقیت آمیز خویش در موقعیت های گروهی خواهد شد. موفقیت در یک عمل تا حد زیادی در بالا بردن اعتماد به نفس کودک و در نهایت در تغییر نگرش های کودکان دیگر نسبت به او تأثیر خواهد گذارد (جمشیدی، ۱۳۸۹). یکی از مشکلاتی که تعدادی از دانش آموزان با آن دست و پنجه نرم می کند. در ارتباط با هکلاسی است. امروزه دیده می شود که بعضی از دانش آموزان به راحتی نمی توانند در مدرسه دوست و رفیق پیدا کنند و بسیار گوشه گیر و منزوی هستند. این دانش آموزان هیچ وقت نمی تواند یک هم صحبت یا یک هکلای را پیدا کنند تا بتواند با او بازی کنند. این مشکل نه تنها برای خود دانش آموز، بلکه برای والدین و مدیران مدیران و آموزگاران مدرسه آزاد آرزومند است. این نوع دانش آموزان به دلیل خجالتی بودن، داشتن اضطراب و همه فکر کردن به عدم تایید همکلاسی ها به این مشکل روی می آورند. این دانش آموزان در آینده ممکن است به افسردگی، اضطراب اجتماعی گوشه گیری و عدم دخالت و مشارکت در جامعه دچار شوند که این مشکل به نوبه ی خود مشکل بسیار اساسی است.

روش تحقیق

این مقاله به روش مروری نگارش یافته است و از کتب و مقالات و مجلات مختلف در این مقاله استفاده شده است.

یافته ها

کودکی که به طور طبیعی با همسالانش تعامل ندارد و بیش تر وقتش را به تنهایی می گذارند، از لحاظ اجتماعی، گوشه گیر شناخته می شود. کودک گوشه گیر در موقعیت هایی که با همسالان آشنا یا نا آشنا روبه رو می شود، از آن ها کناره گیری می کند. بنابراین، گوشه گیری اجتماعی را می توان « منزوی کردن خود از گروه همسالان » تعریف نمود (شفیع آبادی، ۱۳۸۵). گوشه گیری اجتماعی یکی از مشکلات مهم دوران کودکی و نوجوانی است که اغلب دیر شناخته می شود. زیرا افراد گوشه گیر برای مدرسه و اطرافیان مشکل آفرین نیستند و حتی ممکن است به عنوان افرادی مؤذب و مطیع مورد تحسین و تشویق دیگران قرار گیرند و از علاقه و حمایت های عاطفی آن ها برخوردار شوند. مطالعات طولی که کودکان گوشه گیر را در طی زمان نسبتاً طولانی مورد بررسی قرار داده است از جمله طرح (WLP)، نشان می دهد دو سوم کودکانی که از لحاظ اجتماعی گوشه گیر بوده اند، در طوی دوره ی ۲ ساله همچنان گوشه گیر باقی مانده اند. بنابراین با توجه به پایدار بودن گوشه گیری اجتماعی در طی زمان، به نظر می رسد شناسایی و درمان به موقع این مشکل از اهمیت ویژه ای برخوردار باشد (قلز آیغ، ۱۳۹۹). علاوه بر این، گوشه گیری اجتماعی در دوران کودکی با احساس ناامنی، برداشت منفی از خود، وابستگی و تسلیم شدن در برابر دیگران همراه است و بروز مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، تنهایی و اعتماد به نفس پایین را در اوایل دوره ی نوجوانی و مرحله ی سنی ۱۳ تا ۱۹ سالگی پیش بینی می نماید. کودکانی که از لحاظ اجتماعی گوشه گیر هستند به احتمال زیاد توسط همسالانشان به عنوان افرادی گوشه گیر و مضطرب در نظر گرفته می شوند و مورد علاقه ی آن ها نیستند (اولندیک و همکاران، ۱۹۹۰). کودکانی که در این دوره ی سنی از جانب همسالان طرد می شوند، شکست خود را به علل درونی نسبت می دهند و خود را فردی ضعیف و بی کفایت می پندارند. این برداشت موجب می شود نسبت به برقراری ارتباط اجتماعی و تعامل با همسالان در دوره ی نوجوانی ذهنیت منفی پیدا کنند و از همسالان کناره گیری نمایند. کودکان گوشه گیر از طرف معلمان هم به عنوان افرادی منفعل ارزیابی می شوند. پیام ها و بازخوردهای منفی که از معلمان و

اطرافیان دریافت می کنند، احساس ناکارآمدی و بی کفایتی را در آن ها تقویت می کند و به مرور زمان بر عملکرد تحصیلیشان تأثیر منفی می گذارد. مطالعات نشان می دهد این کودکان بیش تر از همسالان عادی خود از مدرسه اخراج می شوند و در معرض ترک تحصیل قرار می گیرند. پیامدهای گوشه گیری اجتماعی با توجه به جنسیت در دختران و پسران متفاوت است. در مطالعه ای که روبین و همکارانش (۱۹۹۳) انجام دادند، دریافتند که پسران یازده ساله ای که از نظر همسالانشان بسیار گوشه گیر توصیف شده بودند، خودشان را در مقایسه با پسران عادی، تنهاتر و دارای مهارت های اجتماعی ضعیف تر ارزیابی کردند. در دوران بزرگ سالی نیز مردان کم رو - گوشه گیر دیرتر از افراد عادی شاغل می شوند، ازدواج می کنند و صاحب فرزند می شوند. تأخیر در یافتن شغل ثابت، خطر جدایی یا طلاق را در زندگی بزرگ سالی افراد گوشه گیر افزایش می دهد. این تاخیرها بیانگر مشکلات جدی در سازگاری دوران کودکی است (موریسون و ماستن، ۱۹۹۱). نتایج تحقیقات فوق حاکی از آن است که آسیب های ناشی از گوشه گیری اجتماعی در پسران و مردان به مراتب بیش تر از دختران و زنان است و زنان کم رو - گوشه گیر شیوهی رفتاری بیمارگونه ای را نشان نمی دهند. با توجه به نقش مردان در سرپرستی و حفظ استحکام خانواده، تأمین سلامت روان و سازگاری پسران در دوران کودکی ضروری به نظر می رسد.

نتیجه گیری

اغلب مشکلات روان شناختی در دوران بزرگ سالی، ریشه در دوران کودکی دارد و متأسفانه عدم آگاهی یا بی توجهی والدین نسبت به علائم هشدار دهنده، موجب تداوم آن ها در سرتاسر عمر می شود. با توجه به تأثیر چشم گیر تعلیم و تربیت در دوران کودکی،

معلمان، مرجع قابل اعتمادی هستند که نیازهای اساسی کودکان را می‌شناسند و هر گونه تغییر در رفتار، ظاهر و خلق و خوی آن‌ها را به سرعت درک می‌کنند. از آن جا که گوشه گیری اجتماعی نشانه‌ی وجود مشکلات پیچیده و زیر بنایی در کودکان است، مشاهده‌ی دقیق رفتارهای دانش آموزان در موقعیت کلاسی و اوقات تفریح و شناسایی دانش آموزان مشکل دار، مهم‌ترین اقدامی است که انتظار می‌رود معلمان و مربیان انجام دهند (محمدخانی و ابراهیم زاده، ۱۳۹۲).

آموزش مهارت برقراری روابط اجتماعی به دانش آموزان در اغلب موارد به کاهش رفتار گوشه گیری کمک می‌کند. بسیاری از دانش آموزان به ویژه کودکان گوشه گیر با مهارت‌های دوست یابی و اصول برقراری ارتباط، نحوه‌ی صحبت کردن، تماس چشمی با فرد مقابل، طرز نشستن، توجه به عواطف دیگران و... آشنا نیستند. معلمان می‌توانند با در نظر گرفتن فعالیت‌های گروهی برای دانش آموزان، زمینه‌ای را فراهم کنند تا کودک گوشه گیر ارتباط و همکاری بهتری با هم کلاسی‌های خود داشته باشد. در صورتی که شرکت در فعالیت‌های گروهی با راهنمایی و تشویق معلمان همراه باشد، دانش آموز انگیزه‌ی بیشتری برای شرکت در گروه پیدا می‌کند و به تدریج نگرش همسالان نسبت به او تغییر خواهد کرد. این شیوه‌ی برخورد، اعتماد به نفس کودک گوشه گیر را نیز بهبود می‌بخشد (طباطبایی، ۱۳۹۰). تعیین مسؤلیت‌های هر چند کوچک و جزیی برای دانش آموزان گوشه گیر در کلاس درس و در نظر گرفتن پاداش‌های مناسب برای انجام دادن صحیح کارها، اعتماد به نفس آن‌ها را تقویت می‌کند. به تدریج می‌توان فعالیت‌های مهم‌تری را به آن‌ها واگذار نمود (احمدوند، ۱۳۸۰).

کودکان گوشه گیر هم مانند دانش آموزان عادی توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت شخصیتی دارند اما غالباً این توانمندی‌ها را کم اهمیت و بی ارزش می‌دانند. معلمان می‌توانند نقاط قوت و ضعف دانش آموزان را در دروس و فعالیت‌های مختلف شناسایی کرده و با برجسته کردن قوت‌ها و توانایی‌های درسی و غیر درسی، به آن‌ها کمک کنند، تا در مسیر درستی گام بردارند و احساس موفقیت نمایند. همواره به یاد داشته باشیم موفقیت، اعتماد به نفس را بالا می‌برد و اعتماد به نفس خوب، موجب موفقیت‌های بیشتر می‌شود (خاکیه، ۱۳۸۲).

5

منابع

- محمدخانی، شهرام؛ ابراهیم‌زاده، ناهید؛ (۱۳۹۲)، مشکلات روانی و رفتاری دانش آموزان شناسایی و مداخله، تهران: ورا دانش، چاپ دوم.
امینی، ابراهیم (۱۳۷۴). اسلام و تعلیم و تربیت، انتشارات انجمن اولیا.
شفیع آبادی، عبدالله، (۱۳۷۵). راهنمایی و مشاوره کودک، چاپ پنجم .
اصغری پور، حمید، اصغری پور، نگار، فضلی خوانی، منوچهر، (۱۳۸۳)، مشاوره با دانش آموزان در مدارس، مشهد: انتشارات ضریح آفتاب .

حسینی بیرجندی، سید مهدی، (۱۳۸۴)، اصول و روش های راهنمایی و مشاوره، تهران: انتشارات رشد.
حسین نژاد، محمد، (۱۳۷۹)، مشاوره با کودکان، انتشارات سپند هنر، تهران .
احمدوند، محمد علی، مهجور، سیامک، (۱۳۸۰)، آشنایی با فعالیت های اجتماعی، انتشارات پیام نور .
شفیع آبادی، عبدالله، (۱۳۷۲)، راهنمایی و مشاوره کودک، انتشارات تهران .
خاکیه، پرویز، (۱۳۸۲)، روانشناسی کودک، انتشارات آشنا، تبریز.