

گمرویی و میزان استرس دانش آموزان

دکتر رضا جعفری هرندي
استادیار دانشگاه قم

ثريا خدائي
کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد
اسلامی واحد میمه



نشر دارخوین
۱۳۹۴

سرشناسه: خدائی، ثریا، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور: کمرویی و میزان استرس دانش‌آموزان / ثریا خدایی.
مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ صفحه

شابک: ۱- ۲۲۶- ۳۸۰- ۶۰۰- ۹۷۸-

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فشار روانی در نوجوانان

موضوع: فشار روانی در نوجوانان -- کنترل

موضوع: شاگردان -- ایران -- بهداشت روانی

شناسه افزوده: جعفری هرنندی، رضا ۱۳۴۸

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/BF۷۲۴ ۳/ف۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۸

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۹۴۳۵۶

کمرویی و میزان استرس دانش‌آموزان رضا جعفری هرنندی - ثریا خدائی

نشر دارخوین

ویراستار: فاطمه علی پور ده‌سی

صفحه‌آرا: حامد شاه‌مرادی

طرح جلد: سیدرضا موسوی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: ۱۳۹۴

شابک: ۱- ۲۲۶- ۳۸۰- ۶۰۰- ۹۷۸-

www.darkhovain.ir

تلفن مرکز پخش:

۰۳۱ ۹۵۰ ۲۰۷۷۲

۱۳	فصل اول/تعاریف
۱۵	تعریف ندامتی کمرویی
۱۵	تعریف خطر استرس
۱۶	تعریف نظری دانش آموز
۱۷	فصل دوم/ پیمانه رابطه بین کمرویی و میزان استرس دانش آموزان
۱۹	پیشینه مطالعاتی رابطه کمرویی و میزان استرس دانش آموزان
۲۹	فصل سوم/ کمرویی دانش آموزان
۳۱	نگاه اجمالی
۳۲	کمرویی در بین مردم
۳۲	تعریف کمرویی
۳۳	کمرویی و انزوا طلبی
۳۴	کمرویی واقعی کیست؟
۳۵	سنین کمرویی
۳۶	علائم کمرویی
۴۰	خودآگاهی
۴۱	خودآگاهی عمومی
۴۲	خودآگاهی خصوصی
۴۵	آثار و نشانه های کمرویی
۴۷	انزواجوئی مثبت
۴۷	ریشه و علل کمرویی
۵۳	اثرات کمرویی
۵۵	کمرویی در دانش آموزان
۵۶	راه های پیشگیری از کمرویی در کودکان
۶۴	جدائی یا طلاق
۶۴	شیکست های تحصیلی

- ۶۵ درمان کمرابی
۶۷ راهکارهایی کاربردی برای معلمان
۶۹ چند پیشنهاد برای کمک به کودکان کمر و گوشه گیر

۷۱ فصل چهارم / استرس دانش‌آموزان

۷۳ استرس در دانش‌آموزان

- ۷۳ استرس و دیسترس
۷۵ پیشگیری از استرس مدرسه در دانش‌آموزان
۸۱ استرس و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و راه‌های کاهش آن
۸۱ زمان شکل‌گیری اضطراب و استرس امتحان
۸۲ عوامل و تدریس اضطراب و استرس امتحان
۸۳ نشانه‌ها و علائم اضطراب و استرس امتحان
۸۴ علائم اضطراب و استرس پس از امتحان
۸۵ نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب و استرس امتحان
۸۶ نقش مدیر در کاهش اضطراب و استرس امتحان
۸۷ نقش خانواده در کاهش اضطراب و استرس امتحان
۸۸ نقش دانش‌آموزان در کاهش اضطراب امتحان
۸۹ توصیه‌های ویژه آغاز امتحانات دانش‌آموزان
۸۹ مزایای شیوه‌ی صحیح مطالعه
۹۰ چگونه می‌توان با اضطراب و استرس به‌طور صحیح برخورد کرد؟
۹۱ روش‌های پیشنهادی برای درمان اضطراب و استرس
۹۲ شیوه‌های درمانی شناختی درمانی
۹۳ هشت راهکار برای برطرف کردن اضطراب دانش‌آموزان
۹۵ حرف‌هایی با والدین
۹۶ خانواده و تربیت اجتماعی
۹۷ هنر درمانی
۹۷ فعالیت‌های اجتماعی و بازی‌های گروهی

۹۹ فهرست منابع و مآخذ

مقدمه

روزی که افراد بشر زندگی فردی را رها کرده و گرد هم جمع شدند تا در پرتو زندگی اجتماعی از امنیت و آسایش بیشتری برخوردار شوند همواره در راه ایجاد رابطه بین فرد و سازگاری اجتماعی با مشکلاتی مواجه بوده‌اند. چه بسا کسی که بدلیل ناتوانی در ایجاد روابط اجتماعی با سرخوردگی و یأس از پیوندهای عاطفی به انزوا و تنهایی روی می‌آورند.

بدون تردید در سیای پیچیده‌ی امروز، فراوانی ناراحتی‌ها در بخش‌های ناشی از مشکلات ارتباطی و اجتماعی، به مراتب بیشتر از بیماری‌های قلبی است. واقع بسیاری از موارد ناراحتی‌های قلبی، خود نتیجه‌ی فشارهای روانی-عاطفی و روابط ناسالم و ناهم‌فکری فردی است.^۱

یکی از مسائل و معضلات موجود در ایجاد روابط عاطفی و بین فردی که در سال‌های اخیر مورد توجه متخصصان تعلیم و تربیت، روان‌شناسان و مشاوران خانواده قرار گرفته است، پدیده‌ی کمرویی است. در گذشته پدیده‌ی کمرویی یک صفت پسندیده‌ی مرزی بود که معمولاً آن را با صفت پندیده‌ای چون شرم و حیا اشتباه می‌گرفتند. اما امروزه کمرویی و داشتن احساس ناخوشایند در موقعیت‌های بین فردی مشکلی است که می‌توان از آن به عنوان یک معلولیت اجتماعی نام برد.^۲

۱ افروز، غلامعلی (۱۳۸۴). روانشناسی کمرویی و روشهای درمان آن، تهران: انتشارات فرهنگ

اسلامی؛ ۱۱۹

۲ افروز، غلامعلی (۱۳۸۴). روانشناسی کمرویی و روشهای درمان آن، تهران: انتشارات فرهنگ

اسلامی؛ ۱۱۹

خانواده اولین و مهم ترین محیطی است که کودک در آن از کیفیت روابط انسانی آگاهی پیدا می کند. طبق تحقیقات، بیشتر روان شناسان و جامعه شناسان تجارب سال های اول کودکی که معمولاً در خانواده ایجاد می گردد، سازنده زیر بنای شخصیت و رفتارهای بعدی کودک است در زمینه کمرویی و استرس.

بحث در مورد استرس و فشار روانی در طی قرون گذشته دچار تحولات و فراز و نشیب های گوناگون شده است. اولین بار واژه استرس برای رسانیدن مفهوم فشار فیزیکی بکار برده شده است فشار حاصله بیشتر در فرد باعث استرس می شود. این عامل ممکن است باعث اختلال اجتنابی یا کمرویی در فرد بشود.

هانس سلیه-۱۹۳۰ سریف و دیگران کاملاً متفاوت برای فشار ارائه داد. (سلیه با تاکید بر سیستم اندروکرینی معتقد است که تحت تاثیر هر عامل یا محرکی قابل تغییر است. محافظت سازگار کننده ای در ارگانیزم روی می دهد) بنظر هر محرک فشارزا اگر فشار کافی داشته باشد ممکن است به ایجاد واکنش منجر بشود که او آن را "سندرم سازگاری" عمومی نامیده است و معتقد است استرس یا فشار روانی عبارت است از مجموعه واکنش غیر اختصاصی که تحت تاثیر محرک های گوناگون در ارگانیزم ایجاد می شود. کتاب حاضر درصدد بررسی کمرویی و تاثیر آن بر میزان استرس دانش آموزان در مدارس دوره های متخلف تحصیلی است.

و معمولاً در هر جامعه ای درصد قابل توجهی از افراد، با این اختلال روبرو و عامل بازدارنده ی رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند. در بسیاری از مواقع، کمرویی اصلی ترین مانع شکوفایی قابلیت ها و خلاقیت ها و ایفای مسئولیت هاست.^۳

در جامعه ما نیز کمرویی یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد بویژه نوجوانان دچار آن هستند. در بررسی‌هایی که از تنوع مشکلات رفتاری گزارش شده است، در افرادی که به هسته‌های مشاوره مراجعه کرده‌اند روشن می‌گردد که مشکل رفتاری انزوای طلبی و کمرویی، رقم بالایی را به خود اختصاص داده، در حالی که در سنین نوجوانی تمایلات اجتماعی در نوجوانان رشد بیشتری پیدا می‌کنند و آن‌ها دوست دارند که با جمع بجوشند.^۴

جذب گروهی و پذیرفته شدن در جمع دوستان، برای نوجوانان اهمیت فراوانی دارد. لذا هر گونه انزوا و کناره‌گیری در دوره‌ی نوجوانی مخصوصاً زمانی که این حالات طولانی گردد باید به دقت مورد بررسی قرار گرفته و ریشه‌یابی گردد. کمرویی رفتاری است که معمولاً در نوجوانی فراوان است. نوجوان استرس‌سبب پیدا نموده و جرات نمی‌کنند که با یک ناشناس صحبت کند، در مقابل گروهی از افراد سخن بگوید، در یک فعالیت فرهنگی یا ورزشی مورد علاقه‌اش شرکت کند و یا تلفن کند. و گاهی این کمرویی جنبه‌ی انتخابی دارد، مثلاً نوجوان فقط در مقابل نوجوان جنس مخالف، در چارچوب آموزشگاهی و یا در مقابل بزرگسالان دچار کمرویی می‌شود، در زیربنای این کمرویی معمولاً یک زندگی خیال‌پردازی‌های ترس را مشاهده کرد. ترس وافر نوجوان این است که خیالبافی‌هایش توسط شخص دیگر کشف و یا حدس زده شود، بخصوص هنگامی که شخص این کار را موضوع اصلی خیال‌پردازی‌هایش باشد.^۵

کمرویی نوجوانان بیشتر به ایجاد استرس در فرد و شکل‌گیری نوعی احساس گناهکاری یا شرمساری توأم است. گناهکاری معمولاً از امیال جنسی پرخاشگرانه‌ای که بسوی یکی از اطرافیان جهت دارند ناشی می‌شود و

۴ غریب، (۱۳۷۲)، کمرویی و مشاوره، پایان‌نامه

۵ مارسلی ویراکونید، ۱۹۸۴، به نقل از دادستان، (۱۳۷۶)، استرس و کمرویی

شرمساری از ترس‌هایی برمی‌خیزد که با شخص نوجوان مرتبط‌اند.^۶ اما گاهی کمرویی فرد شدید می‌شود و در نهایت باید گفت که هرچند همه کودکان منزوی به بیماری روانی دچار نمی‌شوند این حقیقت که عده‌ای از نوجوانان کمر و با تحمل استرس‌های فراوان طی مسیر زندگی به بزرگسالانی افسرده و بی‌کفایت از نظر اجتماعی تبدیل خواهند شد، دلیل کافی برای توجیه، مثله است. در این کتاب نیز سعی شده است تا تعیین گردد رابطه بین کمرویی و میزان استرس دانش‌آموزان به چه میزان است.

دکتر رضا جعفری هرنیدی؛ استادیار دانشگاه قم

ثریا خاکی؛ کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی میمه