

## روش‌های رفع هراس از سخن گفتن در مقابل جمع و تاثیر آن در افزایش مشارکت دانش‌آموزان در امور درسی

مرضیه صفدری مقدم<sup>۱</sup>، پدram ایزدی<sup>۲</sup> و اعظم احمدی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل. m.s.moghadam@gmail.com

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد. Pedram.izadi@gmail.com

۳. کارشناس ادبیات عرب گرایش دینی و عربی دانشگاه اصفهان. azamahmadiabol@gmail.com

### چکیده

هراس از مواجهه غیر خود که با عنوان خجالت یا کم‌رویی خوانده می‌شود، یک عاطفه اجتماعی است. این حالت از احساس خود کم‌بینی سرچشمه می‌گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می‌یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری که چنین فردی از حضور در اجتماع یا جمع افراد دچار ناراحتی‌های گوناگون می‌شود که در وضعیت جسمانی او نیز اثر می‌گذارد. نمود کلامی این اختلال، هراس از سخن گفتن در برابر جمع است که موجب عدم مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی و مخصوصاً هراس او از مشارکت در خوانش درس و پاسخ دادن به پرسش‌های کلاسی می‌شود. دانش‌آموز کم‌رو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است. او از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوس ترسوست. دانش‌آموز منزوی نیاز دارد تا احساس کند عضو باارزش یک یا چند گروه است. او هر وقت که در فعالیتهای زندگی واقعی ارضا شود، نیازی به عقب‌نشینی به میدان رؤیاهای خویش برای ارضای خواسته‌های اساسی‌اش نخواهد داشت. معلم آگاه باید توجه داشته باشد که دانش‌آموز کم‌رو و منزوی نیز دارای تواناییها و شایستگیهای ویژه‌ای است که با راهنمایی و تشویق می‌توان آنها را در یک فعالیت گروهی به کار گرفت. در این مقاله ضمن توصیف کم‌رویی و هراس از سخن گفتن در جمع، به ریشه‌یابی آن و روش رفع آن به روش تحلیلی پرداخته می‌شود و هدف، تبیین تأثیر رفع هراس از سخن گفتن بر فعالیت‌های درسی دانش‌آموزان است.

کلیدواژه‌ها: کم‌رویی، اعتماد به نفس، هراس از سخن گفتن، دانش‌آموز، آموزش و پرورش.

## ۱- مقدمه

خجالت یا کمرویی یک عاطفه اجتماعی است. این حالت از احساس خودکم‌بینی سرچشمه می‌گیرد و در برخی موارد آن قدر شدت می‌یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری که چنین فردی از حضور در اجتماع یا جمع افراد دچار ناراحتی‌های گوناگون می‌شود که در وضعیت جسمانی او نیز اثر می‌گذارد. دانش‌آموز کم‌رو هشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است و از ابراز وجود بیزار است و به طور محسوس ترسوست (اینانو و نوروزی، ۱۴۰۰: ۶۱). تعداد بسیاری از دانش‌آموزان کم‌رو و خجالتی فکر می‌کنند که مشکل آنها غیر قابل حل است در حالی که چنین نیست و با روش‌های نوین می‌توان به درمان آنان کوشید. شخص خجالتی به خوبی می‌داند که دیگران از مشکل او آگاهند و همیشه مجبور است با گفتن کلمه بله، تمام گفته‌های دیگران را تأیید کند. اعتماد به نفس کم، منفی‌بافی، ترس از شروع یک گفت‌وگو و ایجاد ارتباط مؤثر با دیگران و ترس از شرکت در فعالیت‌های گروهی، از ویژگی‌ها مهم این دسته از دانش‌آموزان است. این دانش‌آموزان حتی اگر بدانند ترسشان هم بی‌مورد و بی‌منطق است باز هم موقع حرف زدن در یک جمع جدی، سرخ می‌شوند و دستشان می‌لرزد و عرق می‌ریزند. گاهی این ترس افراطی باعث شوک‌های عصبی و تپش قلب هم می‌شود.

## ۱-۱- بیان مسئله

ترس دانش‌آموز از صحبت کردن در جمع، از مهم‌ترین نمودهای جمع‌هراسی یا همان خجالت و کمرویی است. برای برخی دانش‌آموزان، صحبت کردن در جمع فرصتی برای نشان دادن افکار آنهاست؛ ولی برای برخی دیگر، یک فشار روانی شدید است. چنین دانش‌آموزی در حالی که سر کلاس نشسته است، امیدوار است که معلم اسمش را نخواند. او پاسخ سوال معلم را می‌داند؛ اما از اینکه بخواهد در برابر همه دانش‌آموزان کلاس صحبت کند، هراسان است. او در برابر دیگران نه تنها پاسخ سوال را فراموش می‌کند، بلکه دچار تپش قلب و خشکی دهان می‌شود. پاسخ اشتباه یا خنده‌های تمسخرآمیز هم‌کلاسی‌ها به تجربه بسیار تلخی می‌انجامد که اضطراب دانش‌آموز را در حین صحبت کردن میان عموم، تشدید می‌کند. بسیاری از بزرگسالان، ترس چنین دانش‌آموزی را درک نمی‌کنند و با برخوردهای سلبی خویش موجب تشدید و تعمیق چنین مشکلاتی می‌شوند (کارشکی، ۱۳۸۷: ۳۷). در صورت عدم درمان، این ترس می‌تواند به قدری شدت یابد که به یک فوبیای واقعی بدل شود. این نوع ترس دانش‌آموزان از صحبت کردن در جمع یکی از معمول‌ترین ترس‌های دانش‌آموزان و حتی بزرگسالان به شمار می‌رود که معمولاً از دبستان شروع می‌شود، بدین صورت که چند بار تپق زدن هنگام خواندن متن درس با صدای بلند، آغازگر اضطراب است. بعضی از دانش‌آموزان، به عمد پشت سر بلند قدرترین دانش‌آموزان کلاس می‌نشینند تا معلم آنها را نبیند. حتی دانش‌آموزانی هستند که به سبب نتایج ناخوشایند این گونه هراس از جمع و ناتوانی در سخن گفتن در برابر دیگران که موجب تمسخر و تنبیه و تحقیرشان می‌شود، ناچار به ترک تحصیل شده‌اند (ویسکرمی و همکاران، ۱۳۹۶: ۲۱). از آنجا که این نوع ترس موجب فشار روانی شدیدی است و می‌تواند به آسانی به دوره بلوغ و پس از آن نیز کشیده شود، کمک به دانش‌آموزان در غلبه بر آن، بسیار اهمیت دارد. در برخورد با چنین دانش‌آموزی، راه‌های زیادی برای از بین بردن خجالت وی به صورت منطقی و ظریف وجود دارد. هم‌صحبت شدن با دانش‌آموزان هم‌سن و سال و شراکت در بازی‌های آنها و بسیاری از روش‌های دیگر را می‌توان در این باره به کار گرفت. والدین و معلمان هر کاری که انجام دهند که منجر به پاسخ خوب دانش‌آموزان شود، به عنوان الگویی است که اجتماعی رفتار کردن را نشان می‌دهد و در ضمن به دانش‌آموز نشان می‌دهد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند. کمرویی دانش‌آموزان خجالتی با برقراری ارتباط بیشتر با افراد ناآشنا، سریعتر کاهش خواهد یافت. با این وجود مواجهه‌سازی اگر به صورت تدریجی باشد، بهترین نتیجه را خواهد داشت. در هر زمان اجازه داده‌شود که دانش‌آموز با موقعیت‌ها و افراد درگیر شود، قبل از اینکه دانش‌آموز برای ارتباط، تحت فشار قرار داده شود. باید کمک شود که اعتماد به نفس دانش‌آموز در یک موقعیت زمانی جدید به صورت تدریجی افزایش یابد. در این مقاله ضمن بررسی ماهیت کمرویی و تجلی زبانی آن یعنی هراس از سخن گفتن در برابر جمع، به بررسی شیوه‌های رفع آن برای بهبود کیفیت آموزشی پرداخته می‌شود (زاهدی و فخری، ۱۳۹۴: ۷۱).

## ۱-۲- پیشینه تحقیق

درباره کم‌رویی دانش‌آموزان مخصوصاً کم‌رویی کلامی آن‌ها تاکنون پژوهش‌هایی چند شده است و هر یک جنبه‌ای از این پدیده را بررسی کرده و تبیین نموده‌اند. در ادامه به معرفی برخی از این پژوهش‌ها پرداخته می‌شود:

- اینانلو، فاطمه؛ سپیده، نوروزی. (۱۴۰۰). «فرایند کمک به دانش‌آموز با تن صدای پایین به علت عدم اعتماد به نفس و کم‌رویی». *ششمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و آموزش و پرورش*. این تحقیق که به روش توصیفی از نوع اقدام پژوهی پویا انجام شده به چگونگی بهبود بخشیدن به تن صدای سارا دانش‌آموز پایه هشتم پرداخته شده است. دانش‌آموزی که تن پایین صدایش ناشی از کم‌رویی و عدم اعتماد به نفس اوست. هدف این پژوهش بهبود این مشکل سارا است. سارا باوجود اینکه هوش خوبی دارد ولی قادر به بیان دانسته‌های خود نیست. در این پژوهش با بهره‌گرفتن از ابزارهایی چون مشاهده رفتار مصاحبه - سایتهای مختلف و مقالات علمی در پی یافتن علل این مشکل بودیم و با تشخیص این موضوع که علت پایین بودن تن صدای سارا چیست به ارائه و اجرای راه حل‌هایی برای حل این مشکل پرداختیم. در نهایت نتایج آن پژوهش نشان داد کم‌رویی و عدم اعتماد به نفس از طرق مختلف قابل حل است.

- دیوبند، محمدرضا؛ عابدی، امیرمحمد. (۱۴۰۰). «بررسی کم‌رویی و انزوای دانش‌آموزان در مدرسه: شناخت موضوع، علل، ارائه چند راهکار عملی». *اولین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روان‌شناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی*. در این مقاله می‌خوانیم که از آنجایی که عوامل مختلف بر فرایند آموزش و تربیت تاثیر گذار می‌باشد در پژوهش حاضر به بررسی موضوع بسیار مهم جمع‌هراسی نوجوانان و جوانان که اکثراً دانشجو و دانش‌آموز می‌باشند پرداخته شده است. از نظر هدف این پژوهش کاربردی می‌باشد و اطلاعات مورد نیاز بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای و راهکار عملی بر پایه بررسی میدانی به دست آمده است. در ابتدا با مفهوم و چستی جمع‌هراسی بیشتر از منظر علمی آشنا می‌شویم و در ادامه علل اصلی ایجاد این مشکل روحی و روانی بررسی خواهد شد. در پایان راهکارهای عملی که به منظور کاهش تاثیر این مشکل در فرایند آموزش می‌باشد آورده شده است. این راهکارها در طی یک کار جمعی قبل از نگارش پژوهش بررسی شده است.

- افروز، غلامعلی. (۱۳۷۳). «مبانی روان‌شناختی کم‌رویی و روشهای درمان». *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*. شماره ۵۳، صص ۱۳-۴۰. در چکیده این مقاله آمده است که کم‌رویی توجه غیرعادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار نوعی تنش روانی - عضلانی می‌شود و زمینه رفتارهای ناسنجیده در وی فراهم می‌گردد. در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان و نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند رفتار کم‌رویی نمره کمتری از همسالان عادی خود دریافت می‌کنند. در مقاله حاضر، پس از توصیف کم‌رویی، این پدیده از لحاظ بین فرهنگی و نیز رابطه آن با یکدیگر جلوه‌های عاطفی و رفتاری مورد بحث قرار گرفته و سپس از عوامل مؤثر در پیدایش کم‌رویی که از جامعه، خانواده، مدرسه، یا رفتار بزرگسالان نشأت می‌گیرد سخن رفته و سرانجام راهها و شیوه‌های درمان کم‌رویی توسط خود فرد کم‌رو و دیگران پیشنهاد گردیده است.

- ویسکرمی، حسنعلی؛ اداوی، حمیده؛ آزادبخت، زینب؛ امیریان، لیلا. (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش مداخله‌شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و کم‌رویی دانش‌آموزان». *مجله پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. شماره ۳، صص ۲۹-۴۵. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مداخله‌شناختی - رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و کم‌رویی در دانش‌آموزان بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلمه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر - خرم‌آباد در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ می‌باشد که از میان آنها تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه گواه)، به عنوان حجم نمونه و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای به طریق تصادفی انتخاب گردید. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل پرسشنامه‌های TAQ، ساراسون (۱۹۶۰) و SQ چمک و باس (۱۹۸۳) بود. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مداخله‌شناختی - رفتاری باعث کاهش اضطراب امتحان و کم‌رویی در

دانش آموزان شد بنابراین، توجه به اهمیت مداخله شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و کمروبی در دانش آموزان یکی از ضرورت های پژوهش محسوب می شود و برگزاری دوره هایی در این زمینه توصیه می شود

### ۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

با توجه به نقش بسیار منفی کمروبی و جمع‌هراسی به‌ویژه در حوزه کلامی و با توجه به اینکه کلام و زبان مهم‌ترین ابزار ارتباط بشر با خود و دیگران است و اختلال در زبان ه سبب اجتماع‌هراسی، موجب اختلال در آموزش دانش‌آموزان می‌شود، لذا بررسی هراس از سخن گفتن در برابر جمع و راه‌های رفع آن می‌تواند در بهبود وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان و بهبود رشد شخصیت آنان نه تنها در دانش‌آموزی بلکه در بزرگسالی نیز موثر و مفید باشد.

### ۲- بحث

#### ۲-۱- هراس و هراس از سخن گفتن، نقیصه اما طبیعی

ترس از صحبت کردن در جمع، حسی کاملاً طبیعی است و همه‌ی ما این حالت را بارها تجربه کرده‌ایم. حتی بزرگ‌ترین سخنرانان دنیا، در اولین سخنرانی‌های خود اضطراب داشته‌اند. بسیاری از افراد، از سخنرانی برای جمع‌کثیری از مردم واهمه دارند؛ به این حالت گلاسوفوبیا (ترس از سخنرانی) گفته می‌شود. اما برای غلبه بر این ترس چه باید کرد؟ در این مقاله با ما همراه باشید تا در مورد دلایل ترس از صحبت کردن در جمع و روش‌های غلبه بر آن صحبت کنیم. ترس پدیده‌ای کاملاً طبیعی در زندگی ماست، چرا که مکانیزم مغز انسان طوری طراحی شده که به مسائل ناشناخته واکنش نشان می‌دهد و از هرگونه تهدیدی دوری می‌کند (کارشکی، ۱۳۸۷: ۶۱). در گذشته پیشینیان ما برای بقا و زنده ماندن به چنین مکانیزمی نیاز داشتند تا زمانی که تهدید به سمت آنها می‌آمد، یا با آن مقابله می‌کردند و یا از آن فرار می‌کردند. تصور کنید، اگر این مکانیزم و عملکرد مغز نبود، اجداد ما زمانی که با ببر یا شیری روبرو می‌شدند و از آن نمی‌ترسیدند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ هیچ... فقط ما دیگر وجود نداشتیم و نسل انسان منقرض شده بود. سیستم ما هنوز همان واکنش‌ها را از خود نسبت به اتفاقات امروزی نشان می‌دهد. زمانی هم که می‌خواهیم در جمع سخنرانی کنیم، درست همان حسی به ما دست می‌دهد که زمانی که جانوری وحشی به ما حمله می‌کند دست می‌دهد. بنابراین هراس از سخن گفتن، ضمن آنکه نقیصه‌ای روانی و شخصیتی است، اما کاملاً طبیعی است و در برخورد با آن باید به ماهیت طبیعی آن توجه کرد و آن گاه است که می‌توان بهتر به آن پرداخت و به رفعش همت گماشت (افروز، ۱۳۷۳: ۷۸).

#### ۲-۲- نشانه‌های جمع‌هراسی

جمع‌هراسی با یک سلسله‌علایم متعدد و به هم پیوسته همراه است. جمع‌هراس چون مشکلاتش را نمی‌تواند در عالم واقعیت حل کند، به تخیل فرو می‌رود و به خیالبافی می‌پردازد. او انسانی است بی‌هدف که نمی‌داند چه باید بکند و برای آینده‌اش چه طرحی بریزد. از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهش را یک تحمیل تلقی و در برابر آن به شدت مقاومت می‌کند، از همین رو مرتب با اطرافیان دچار تضاد و کشمکش است، برای دفاع از حقش اقدام نمی‌کند و کناره‌گیری را بر تلاش ترجیح می‌دهد. از دیگر نشانه‌ها می‌توان به خجالت و سکوت، احساس محرومیت و ناتوانی از برقراری رابطه با دوستان و معلمان، به تعویق انداختن انجام کارها و یا از این شاخه به آن شاخه پریدن، بی‌حوصلگی، کسالت، احساس خستگی، پوچی، زودرنجی، نگرانی از آینده، کمک‌نخواستن از دیگران به هنگام نیاز، سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، همچنین اجتناب از رقابت، غیبت از مدرسه و بی‌علاقگی به درس، عدم تمرکز حواس، اختلال در خواب و خوراک، بی‌اعتنایی نسبت به وقایع اطراف، بی‌اعتمادی نسبت به یک تجربه موفقیت‌آمیز در یک فعالیت گروهی، برای اینگونه دانش‌آموزان آغاز بسیار خوبی است. دانش‌آموز منزوی نیاز دارد تا احساس کند (اینانو و نوروزی، ۱۴۰۰: ۴۱). عضو بارز یک یا چند گروه است. او هر وقت که در فعالیتهای زندگی واقعی ارضا شود، نیازی به عقب‌نشینی به میدان رویاهای خویش برای ارضای خواسته‌های اساسی‌اش نخواهد داشت. معلم آگاه باید توجه داشته باشد که دانش‌آموز کمرو و منزوی نیز دارای تواناییها و شایستگیهای ویژه‌ای است که با راهنمایی و تشویق می‌توان آنها را در یک فعالیت گروهی به کار گرفت. هرگاه شرکت وی در فعالیتی با تحسین دیگران همراه باشد، او نسبت به تکرار عمل موفقیت‌آمیز خویش در موقعیتهای

گروهی تشویق خواهد شد. موفقیت در یک عمل تا حد زیادی در بالابردن اعتماد به نفس دانش‌آموز و در نتیجه در تغییر نگرشهای دانش‌آموزان دیگر نسبت به او تأثیر خواهد داشت. ضمناً باید عوامل زمینه ساز جمع‌هراسی مانند تحقیر و احساس گناه از بین بروند (ویسکرمی و همکاران، ۱۳۹۶: ۷۱). در این مورد روان‌درمانی و مشاوره فردی و گروهی می‌تواند در رفع جمع‌هراسی مؤثر واقع شود؛ همچنین تغییر وضعیت محیط زندگی از روشهای مفید درمان جمع‌هراسی به شمار می‌رود. والدین و معلمان نیز باید با دانش‌آموزان جمع‌هراس با ملایمت و مسالمت و دلجویی رفتار کنند. بردن فرد به گردشهای علمی، تشویق به سخن گفتن در حضور والدین و دوستان و بستگان، همچنین جرأت دادن به او به این معنی که می‌تواند در برابر جمع سخن بگوید و شرکت دادن وی در فعالیتهای هنری و ایفای نقش در نمایشنامه‌ها از جمله اعمالی است که مهارتهای اجتماعی دانش‌آموزان و دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و آنان را در مبارزه با جمع‌هراسی و انزوایابی یاری می‌دهد. پیشنهادهای عملی زیر می‌تواند تا حد زیادی در زمینه کمک به دانش‌آموز کم‌رو و جمع‌هراس مفید و مؤثر باشد. با پذیرفتن رفتار مطلوب دانش‌آموز می‌توان به او اطمینان بخشید. در دانش‌آموزان اعتماد به نفس به وجود آوریم و زمینه ابراز وجود را برایشان فراهم کنیم. تجارب موفقیت آمیز در دانش‌آموز ایجاد امنیت می‌کند. آموزش صحیح در گسترش رشد احساس شایستگی کمک می‌کند (رضایپور میرصالح، ۱۳۹۷: ۱۷).

### ۳-۲- علل هراس از سخن گفتن در برابر جمع

ترس هنگام ترس از صحبت در جمع، دلایل مختلفی دارد و می‌تواند با توجه به شرایط ما تغییر کند. برخی از مهم‌ترین علل هراس از سخن گفتن در برابر جمع عبارتند از:

#### ۱-۳-۲- هراس دانش‌آموز از عدم پذیرفته شدن توسط دیگران

اولین علت ترس دانش‌آموز از سخن گفتن در برابر جمع، به خاطر پذیرفته نشدن توسط مخاطبان است. آن‌ها فکر می‌کنند اگر سخنشان برای مخاطبین جذاب یا درست نباشد، دیگر کسی به سخنان او گوش نخواهند داد و این شکست بزرگی برایش خواهد بود و مورد تنبیه معلم یا تمسخر همکلاسی‌ها قرار می‌گیرند. در حقیقت همه افراد سعی بر این دارند که از خود یک تصویر خوب در ذهن بقیه مردم بر جای بگذارند و زمانی که می‌خواهند سخن بگویند، این ترس به سراغشان می‌آید که مبادا تصویر قبلی را با این سخن گفتن بد، به کلی از بین ببرند و تصویر جدید و مخرب و نامطلوبی را از خود بر جای بگذارند (اینانلو و نوروزی، ۱۴۰۰: ۵۲).

#### ۲-۳-۲- احساس عدم آمادگی کافی دانش‌آموز

هیچ چیزی مثل عدم آمادگی و تسلط نداشتن بر مطالب نمی‌تواند ترس را در دل دانش‌آموز جای دهد. آماده نبودن و تسلط نداشتن بر مطالب، باعث پراکندگی زیاد و برهم خوردن شاکله و چهار چوب سخن می‌شود که تأثیرگذاری سخن را به شدت کاهش می‌دهد. اگر دانش‌آموز به خوبی تمرین کرده باشد و برای آن آماده باشد، دیگر نباید هیچ ترسی به خود راه دهد. اعتماد داشتن به خود برای تسلط به مطالب به شدت اعتماد به نفس دانش‌آموز را نیز هنگام سخن گفتن افزایش می‌دهد (افروز، ۱۳۷۳: ۷۴).

#### ۳-۳-۲- ترس دانش‌آموز از قضاوت شدن

متأسفانه دانش‌آموز فکر می‌کند که مخاطب، او را قضاوت می‌کند و کارهای ریز و درشتش را زیر نظر گرفته است. این تفکر دانش‌آموز را به شدت حساس می‌کند و باعث می‌شود حتی به کوچک‌ترین و جزئی‌ترین مسائل هم توجه کند و این دغدغه ذهنی را ایجاد می‌کند که مخاطب چطور او را قضاوت خواهد کرد، غافل از اینکه دیگر دانش‌آموزان و معلمان به بسیاری از ریز و درشت سر و وضع و سخن گفتن دانش‌آموز توجهی ندارند و بیش‌تر متمرکز بر محتوای سخن او هستند (ویسکرمی و همکاران، ۱۳۹۶: ۴۳).

#### ۴-۳-۲- ترس دانش‌آموز از مضطرب به نظر رسیدن

در بیشتر مواقع این خود دانش‌آموز است که استرس شدید هنگام سخن گفتن را در وجود خود تقویت و بیشتر می‌کند، چراکه ذهن او کاملاً روی نقاط منفی متمرکز می‌شود و در بیشتر مواقع اشتباه هستند و فقط یک خیال و وهم ذهنی است.

یکی از این وهم‌ها که فقط در ذهن دانش‌آموز هستند این است که فکر می‌کند افراد به محض دیدن او متوجه استرس زیاد او خواهند شد، اما بسیار کم اتفاق می‌افتد که مستمعین متوجه استرس سخنگو شوند، مگر اینکه خود سخنگو این را بیان کند تا آنها متوجه شوند. معمولاً افراد حاضر، همکلاسی‌ها و معلمان، آمده‌اند که محتوای سخن دانش‌آموز را بشنوند و با حواشی آن کاری ندارند و ترس بی‌پوده از مضطرب به نظر رسیدن فقط موجب می‌شود که دانش‌آموز بیش‌تر مضطرب شود (کارشکی، ۱۳۸۷: ۷۳).

#### ۵-۳-۲- شکست‌های گذشته دانش‌آموز

وضعیت بد خانوادگی، تحقیرهای گذشته و شکست‌هایی که در گذشته بر روان دانش‌آموز وارد شده و در آن رسوب کرده، موجب می‌شود که ترس از تکرار این شکست‌ها و خاطرات تلخ، به هراس دانش‌آموز دامن بزند و باعث شود که او در برابر دیگران سخن نگوید، مبادا دوباره تحقیر شود (زاهدی و فخری، ۱۳۹۴: ۵۱).

#### ۴-۲- برخی روش‌های رفع هراس از سخن گفتن

##### ۱-۴-۲- علت ترس را تشخیص دهید

بکوشید علت ترس دانش‌آموز را از صحبت کردن در جمع، دریابید. آیا از اینکه تیق بزند نگران است و یا از اینکه احمق یا عصبی به نظر برسد؟ عامل ترس دانش‌آموز را معین کنید. برای بعضی از دانش‌آموزان، خواندن یک متن با صدای بلند در حضور دیگران نگران کننده است؛ اما برای برخی دیگر، صحبت کردن بدون داشتن نوشته‌ای که به آن مراجعه کنند، عامل اصلی اضطراب است. در اغلب موارد، تعداد حاضران هم در این میان نقش موثری ایفا می‌کند. هر چه تعداد آنها بیشتر شود، کار دانش‌آموز سخت‌تر خواهد شد. گاهی در نوجوانی این ترس به شکل ترس از صحبت کردن با نوجوانان و یا بزرگسالانی از جنس مخالف، بروز می‌کند. دانش‌آموز را زیر نظر بگیرید. او را در موقعیت‌های گوناگون زیر نظر داشته باشید و در صورت لزوم، معلمش را در جریان بگذارید (رضاپور میرصالح، ۱۳۹۷: ۱۲).

##### ۲-۴-۲- مهارت صحبت کردن در جمع را به دانش‌آموز بیاموزید

با افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموز و تقویت توانایی هایش به او کمک کنید تا بر این ترس غالب شود. برای صحبت کردن، فرصت‌هایی را در اختیار دانش‌آموز قرار دهید. از همان سنین کم از او بخواهید سر میز شام چیزی را برای دیگران تعریف کند تا علاوه بر صحبت کردن، احساس کند که افکارش برای دیگران اهمیت دارد. اکثر بچه‌های کوچک، به خودنمایی علاقه دارند. بنابراین، بکوشید از این علاقه آنها سودی ببرید. بگذارید در حضور خانواده شعر بخوانند یا لطیفه تعریف کنند. این تجربیات از آنجا که مفرح هستند، بهتر می‌توانند اعتماد به نفس را در دانش‌آموز، شکل دهند. دانش‌آموز را برای صحبت کردن در جمع، آماده کنید. اگر هنوز، مشکل دانش‌آموز، برطرف نشده است، مهارت‌های پایه را به او بیاموزید. او را تشویق کنید تا موضوعی را که هم دوست دارد و هم درباره آن اطلاعاتی دارد، انتخاب کند. درباره مواردی که یک سخنرانی یا گزارش را برای شنوندگان جالب توجه می‌کند، صحبت کنید. مطمئن شوید که او می‌داند درباره چه موضوعی می‌خواهد صحبت کند. سپس، اطلاعات مورد نیاز را بر روی کاغذ بنویسید و از او بخواهید چندین بار آنها را تمرین کند (دیوبند و عابدی، ۱۴۰۰: ۸۳).

##### ۳-۴-۲- دانش‌آموز را به ترس، مقاوم کنید

فهرستی تهیه کنید. فهرستی از موقعیت‌هایی را که دانش‌آموز از صحبت کردن در آنها می‌ترسد، تهیه کنید و آن را براساس میزان ترس دانش‌آموز به کار گیرید (اینانو و نوروزی، ۱۴۰۰: ۳۴).

##### ۴-۴-۲- حساسیت دانش‌آموز را نسبت به اشتباهات گفتاری کاهش دهید

وقتی دانش‌آموز بتواند خود را در حال صحبت کردن در جمع، تصور کند، بکوشید حساسیت او را به اشتباهات گفتاری اش کاهش دهید. به دانش‌آموز بگویید که همه مردم از آنکه احمق یا کودن به نظر بیایند، می‌ترسند؛ اما گفتار هیچ یک از آنها عاری از اشتباه نیست. توجه او را به اشتباهات گفتاری دیگران جلب کنید. از دانش‌آموز بخواهید با دقت صحبت کردن معلم، شخصیت‌های تلویزیونی، بستگان و سایر دانش‌آموزان، گوش کند. اگر دانش‌آموز از لرزش صدا یا دست‌هایش در حضور دیگران

می ترسد، از او بخواهید قبل از سخنرانی با صحبت کردن در حضور دیگران، در تنهایی حالات فوق را به صورتی مبالغه آمیز از خود نشان دهد و در حین صحبت کردن نیز با خود بگوید: «هر کسی ممکن است، اشتباه کند»، و یا، «اگه یه چیزی رو اشتباه بگم و اگه دستام بلرزه، بازم همه دوستم دارن.» به دانش‌آموز بیاموزید در صورتی که مرتکب اشتباهی می شود، به شوخی بگوید: «می خواستم ببینم حواستون هست یا نه!» این روش، رابطه احساسی دانش‌آموز را با جمعی که در حال صحبت کردن با آنها است، تقویت می‌کند (افروز، ۱۳۷۳: ۷۶).

### ۳- نتیجه‌گیری

غلبه بر اضطراب در هنگام صحبت کردن در جمع ممکن است تا حدودی دشوار باشد، اما معمولاً راه‌گرای آن آسان است. فقط کافی است از شرایطی که این اضطراب را به وجود می‌آورد دوری شود. همچنین لازم است علت آن شناخته شود تا بهترین راه برای مبارزه با آن یافته شود. دانش‌آموزان اغلب دچار هراس از سخن گفتن در برابر جمع هستند و همین موجب می‌شود که در تحصیلات آنان مشکل ایجاد شود. لذا لازم است که با در پیش گرفتن تدابیر مناسب با این نقیصه برخورد شود. بدین منظور لازم است که نخست علت هراس شناخته شود و سپس دانش‌آموز در برابر هراس، مقاوم شود. نیز بسیار نیکوست که دانش‌آموز در موقعیت سخن گفتن در جمع قرار گیرد و به او آموخته شود که دیگران چندان به جزئیات سر و وضع و اندام او توجه ندارند و بیش‌تر به محتوای سخن او توجه دارند. باید به او آموخته شود که گذشته را فراموش کند و از تکرار شکست‌های گذشته نهراسد و بداند که چیزی از دیگران کم ندارد و نباید خود را در برابر دیگران دست کم بگیرد.

### فهرست منابع

- افروز، غلامعلی. (۱۳۷۳). «مبانی روان‌شناختی کمرویی و روشهای درمان». *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*. شماره ۵۳، صص ۱۳-۴۰.
- اینانلو، فاطمه؛ سپیده، نوروزی. (۱۴۰۰). «فرایند کمک به دانش‌آموز با تن صدای پایین به علت عدم اعتماد به نفس و کم‌رویی». *ششمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و آموزش و پرورش*.
- دیوبند، محمدرضا؛ عابدی، امیرمحمد. (۱۴۰۰). «بررسی کم‌رویی و انزوای دانش‌آموزان در مدرسه: شناخت موضوع، علل، ارائه چند راهکار عملی». *اولین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روان‌شناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی*.
- رضاپور میرصالح، یاسر (۱۳۹۷). «بررسی ویژگیهای روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه جهت‌گیری هدف شغلی در معلمان ایرانی» *نشریه علمی پژوهشی آموزش و ارزشیابی*. شماره ۱۱، صص ۵۴-۳۳.
- زاهدی، سکینه؛ فخری، زهرا. (۱۳۹۴). «تحلیل ساختار عاملی سیاهه راهبردهای یادگیری و مطالعه در دانشجویان». *دوفصلنامه پژوهشهای آموزش و یادگیری*. شماره ۲، صص ۸۲-۶۷.
- کارشکی، حسین. (۱۳۸۷). «نقش الگوهای انگیزشی و ادراکات محیطی در یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان پسر پایه سوم دبیرستانهای شهر تهران». *رساله دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران*.
- ویسکرمی، حسنعلی؛ اداوی، حمیده؛ آزادبخت، زینب؛ امیریان، لیلا. (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش مداخله شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب امتحان و کمرویی دانش‌آموزان». *مجله پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. شماره ۳، صص ۲۹-۴۵.