

بررسی گوشه گیری بین دختران در مقطع ابتدایی

ستاره پروین

کارشناسی رشته زیست شناسی کد ملی ۳۳۲۰۰۳۰۱۳۲

چکیده

گوشه گیری و انزوا طلبی از جدی ترین مشکلات کودکان است که می تواند تا بزرگسالی نیز ادامه یابد، انزوا و دوری از دوستان و همسالان در اوایل زندگی کودک را در معرض خطر ناسازگاری های بعدی قرار می دهد. کودکان انزوا طلب هر چند برای والدین و معلمان خود هیچگونه ناراحتی ایجاد نمی کنند ولی ... به سبب رنجش ناشی از احساس ناامنی به دنیای درون خویش پناه می برند و از اجتماعی شدن فاصله می گیرند چه بسا بعضی از آنان به بیماری های روانی هم دچار می شوند. تمام ناراحتی های روانی مثل خجالت، عقده ی حقارت و ترس نتیجه ی مستقیم احساس گوشه گیری یا تنها زیستن است. شخص کمرو به دلیل خجالت است که میل دارد تنها و جدا از اجتماع باشد. بسیاری از افراد خجالتی تظاهر می کنند که این شیوه زندگی کردن برای آنها راحت است و کمترین زحمتی دارد. اما به طور مسلم آنها از گوشه گیری رنج می برند و فقط برای توجیه خود چنین ادعایی را مطرح می سازند. آنها با تنهایی خویش می سازند، چرا که با اجتماع سازش ندارند.

واژگان کلیدی: گوشه گیری، دختر، دبستان، ابتدایی، مدرسه

مقدمه

به اعتقاد زیمباردو، خجالتی بودن یک معلولیت اجتماعی و روانی است. گوشه گیری یک توجه غیر عادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه ی آن فرد دچار نوعی تنش روانی- عضلانی می شود، شرایط عاطفی وشناختی اش متأثر می گردد و زمینه ی بروز رفتارهای خام و نسنجیده و واکنشهای نامناسب در وی فراهم می شود.

به عبارت دیگر پدیده ی گوشه گیری به یک مشکل روانی - اجتماعی و آزاردهنده شخصی مربوط می شود که همواره به صورت یک ناتوانی اجتماعی ظاهر می گردد.

به بیان ساده گوشه گیری یعنی خود توجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران.

نابراین کمرویی:

بیان مسأله :

۱. روبه رو شدن با افراد جدید را برای فرد نگران کننده و دشوار می کند.

۲. وارد شدن به اماکن جدید، کسب و کار و فعالیت ساده را برای فرد سخت می نماید.

۳. مخفی شدن از انظار و احساس عجز در عین توانمندی را سبب می شود.

اهداف تحقیق:

امروزه خیلی بیشتر از آنکه به ارزش هوش برای رشد و ترقی شخصیت بها دهیم، ارزش درک ارتباطات میان فردی و مهارت های اجتماعی را بعنوان سرمایه ی فعال حیات روانی انسان ها ارزیابی می کنیم. یعنی کسی توانایی این را داشته باشد که روابط بین فردی خود را که ابتدا از توازن و تعادل روابط او با خودش تغذیه می شود، بهبود بخشد. اگر کسی از این سرمایه محروم باشد مسلماً با تجارب منفی در سطح همه ی ارتباطاتش برخورد خواهد کرد. از ارتباطات بسیار خصوصی گرفته که در آن شخص همیشه احساس حقارت و فهمیده شدن دارد تا آنجا که مسئله ی جرأت ورزی و حق طلبی در سطح ارتباطات رسمی و یا کلان اجتماعی مطرح می شود، دسترسی نداشتن به رفتارهای مناسب که گوشه گیری یکی از تظاهرات جدی آن است، مانع احساس تعادل روانی و موفقیت اجتماعی می شود.

فرضیات تحقیق:

باوری که از خود داریم اثرات عمیق بر روی همه ی جنبه های زندگی ما می گذارد. افرادی که دید آنها مثبت است معمولاً از عدم پیشرفت تحصیلی و اطمینان بیشتری در زندگی خود برخوردارند و هیچگاه منتظر تعریف و تمجید اطرافیان خود نیستند و در مقابل آن افرادی که حس عدم پیشرفت تحصیلی کمتری دارند همیشه زیر سؤالات و انتقادهای دیگران قرار می گیرند و هیچگاه نمی توانند موفق و سربلند باشند.

یکی از مشکلاتی که افراد کمرو با آن روبرو هستند این است که آنها تمایل ندارند به راحتی احساسات، افکار و رفتار خود را نشان دهند که می توان آن دلیل آن را ترس ناخودآگاه از این موضوع دانست که ممکن است سایرین رفتار، افکار و احساسات آنها را تأیید نکنند و حتی اگر رفتار، افکار و احساسات خود را بروز دهند واقعیت آنها را آشکار نمایند بلکه به دنبال جلب تأیید دیگران هستند.

این موضوع می تواند مشکلات دیگری از قبیل ناتوانی در برقراری ارتباط مناسب با دیگران، ناتوانی در تصمیم گیری و ناتوانی در بروز احساسات را ناشی گردد. نیاز به پیوند جویی یکی از ویژگی های افراد کمرو است. بنابراین مقبولیت، تأیید و اطمینان خاطر اجتماعی شرایط ارضاء کننده ی نیاز برای افراد دارای نیاز به پیوندجویی زیاد است.

تعریف متغیر ها :

مشکلات بین فردی آنها باعث می شود برنامه ریزی درستی برای زندگیشان نداشته باشند و از نیروهای بالقوه خود درست استفاده نکنند. به حدی که حتی از ایجاد ارتباط با دیگران به نحوی سرباز می زنند. آنها اغلب از سوی افراد چیره تر مورد سوء استفاده قرار می گیرند و به همین دلیل عزت نفس کمی دارند.

تقریباً در همه ی اوضاع جمعی به نحوی ناراحت و مضطرب هستند. عدم توانایی آنها در ابراز حقوق شخصی خود منجر به نفرت و خصومت می گردد که به نوبه ی خود گاهاً احساسات نامتناسب، گناه و پشیمانی به بار می آورد. گاهی اوقات خشم و ناراحتی ناشی از مشکلات فوق باعث می شود فرد بطور غیرمنطقی عمل کرده و به پرخاشگری دست بزند. کاهش عدم پیشرفت تحصیلی یکی از عواقب گوشه گیری است. ناتوانی در بیان صریح احساسات و عواطف موجب تصور منفی فرد از خود و در نهایت کاهش عدم پیشرفت تحصیلی می شود.

رابطه گوشه گیری و تأثیر آن در عدم پیشرفت تحصیلی

مهمترین علت گوشه گیری در مقابل دیگران یا موقعیتهای تازه این است که فرد بیش از حد محدودیتها، کمبودها و نقطه ضعفها فکر می کند، یک فرد کمرو قبل از روبه رو شدن با کسی که او را نمی شناسد بطور مرتب با خود فکر می کند که اگر از من چیزی بپرسد که ندانم چه بگویم؟ اگر از من کاری را بخواهد که بلد نباشم چه کنم؟ و...

به این ترتیب می بینیم که تمام فکر شخص خجالتی روی عدم توانایی ها متمرکز می شود آنهايي که عدم پیشرفت تحصیلی کمتری دارند برای اینکه در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند به مقدار زیادی به تأیید دیگران وابسته هستند، آنها معمولاً از ریسک کردن اجتناب می کنند به خاطر اینکه از شکست می ترسند، معمولاً انتظار مؤفق ندارند، معمولاً خودشان را دست کم می گیرند و اگر تشویق یا تحسین بشوند آنها کوچک جلوه می دهند یا رد می کنند، برخلاف این افراد با عدم پیشرفت تحصیلی بالا ریسک رد شدن از طرف دیگران را قبول می کنند به خاطر اینکه به توانایی های خودشان اعتماد دارند. آنها خودشان را می پذیرند و این حس را ندارند که باید خودشان را وفق بدهند تا پذیرفته شوند. عدم پیشرفت تحصیلی الزاماً خصوصی نیست که در همه ی ابعاد زندگی فرد تبلور داشته باشد، معمولاً افراد در بعضی جنبه ها عدم پیشرفت تحصیلی دارند (مانند: درس یا ورزش) اما در بعضی از جنبه ها اصلاً عدم پیشرفت تحصیلی ندارند (مثل: قیافه یا روابط اجتماعی).

* نظریه های کمرویی اصولاً خجالت یا گوشه گیری یک عاطفه اجتماعی است. آثار و علائم این حالت بیشتر در جمع افراد است که در شخص ظاهر می شود. این حالت از احساس خود کم بینی سرچشمه می گیرد و در برخی موارد آنقدر شدت می یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد به طوریکه چنین فردی از انجام اعمال روزمره در زندگی اجتماعی باز می ماند و بسیاری از موقعیت ها و فرصتهای اجتماعی خود را به سادگی از دست می دهد، چنین فردی از حضور در اجتماع دچار ناراحتی های گوناگونی می شود که در وضعیت جسمانی او نیز اثر می گذارد و موضوع عدم قاطعیت و گوشه گیری چون تأثیر شدیدی بر عملکرد و کارایی اجتماعی فرد می گذارد توسط محققین به صورت گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. منظم ترین کارها در این زمینه توسط رفتارگراها انجام شده که با استفاده از اصول تقویت و پاداش سعی در از بین بردن این مسأله داشته اند.

- سالتر با تمرین هایی که برای رفع عدم قاطعیت معرفی کرد سعی در جلوگیری از بروز علائم اضطراب داشت. به نظر وی آموزش بیان احساسات، صحبت کردن توأم با حرکات بدنی، ابزار نظر مخالف و ... باعث بهبود عدم قاطعیت و گوشه گیری می شود.

- ولپی اعتقاد داشت رفتار ابراز وجود عبارت است از ابراز متناسب هر گونه احساس جز اضطراب. وی اعتقاد داشت برای کاهش اضطراب اجتماعی و عدم قاطعیت بایستی رفتارهای مخالف آن را به فرد آموزش داد. در نظر وی رفتارهای ابراز وجود با اضطراب متناقض هستند به همین خاطر در صورت وجود یکی، دیگری محو خواهد شد.

* آثار اصلی کمرویی

۱- آثار جسمی

- ترس، باعث گرفتگی در گلو یا در اطراف قلب و یک احساس خالی بودن در شکم می شود.
- دشواری در گفتار: یک نوع انقباض در قفسه سینه که در نتیجهی آن سخن گفته شده ضعیف، لرزان و جسته گریخته می شود، تارهای صوتی شیده و سخت می شوند. تن صدا تغییر کرده و سخن با لکنت زبان و نامفهوم گفته می شود.

- انقباضات عضلانی: شخص خجالتی این باور را دارد که دیگران به او نگاه می کنند در نتیجه پاهایش سفت و سخت می شود و در حین ورود به یک مکان دچار اشتباه می شود. (به اثاثیه برخورد می کند، استکان را روی میز واژگون می کند)

- خستگی: احساس ضعف مفرط که ناشی از همان انقباض عضلانی می باشد.

- کندشدن حواس: فرد خجالتی هوشیاریش کم شده و نیز ادراک حسی او کاهش می یابد. به عنوان مثال: یک فرد خجالتی که ناگریز است در مقابل جمع صحبت کند اگر فردی به او نگاه کند در آن لحظه این ترس فقط روی آن متمرکز می شود و تنها آن فرد را می بیند و توجهش بر روی این عامل ترس جلب می شود. به خاطر همین است که سخنران کمرو دائماً فراموش می کند که قبلاً به چه نکته‌ای اشاره کرده است. اختلالات عروقی: باعث سرخ شدن یا رنگ پریدگی در ناحیه صورت می شود که علت آن انقباض یا انبساط رگهاست.

اختلالات ترشحاتی: ترشح بزاق متوقف شده و لبها شدیداً خشک می شوند، تعریق شدیدی در کف دستها و زیر بازوها به وجود می آید.

۲- آثار روانی:

یک فرد خجالتی دائماً احساس دلهره دارد و از این امر پروا دراد که توسط دیگران دست کم گرفته شود. این ترس او را مثل یک پروانه در قفس شیشه‌ای محدود می کند. اگر از یک فرد خجالتی ولی باهوش سؤال شود غالباً خاموش می ماند مثل این است که او مات و مبهوت شده باشد. در واقع گنگ و گیج خواهد بود. مغزش درست کار نمی کند، می خواهد کار کند ولی نمی تواند و ترمزهای محکمی او را در جا نگه می دارد، بنابراین در پی تعارفات خود را مخفی کرده تا مجبور به مبارزه نباشد.

* علت کمرویی

از نظر روانشناختی عواملی مانند: احساس حقارت (ناچیز و منفور بودن)، عزت نفس پایین، ترس و عدم توانایی مهارت در انطباق با محیط و تنبیه و توهین شدن در دوران کودکی وجود دارند که سبب بروز گوشه گیری می شوند.

اغلب پرسیده می شود که آیا گوشه گیری اصولاً قابل درمان است یا نه؟ بله مطمئناً اما زمانی که به منشأ اصلی آن پی برده شود و از ریشه بهبود یابد.

روشهای مقابله با کمرویی:

- عقاید و باورهای غلط خود را تصحیح نمایید.
 - تفکیک آنچه حقیقتاً هستند از آنچه که تصور می کنید (شناخت نقش واقعی خویش و دوری جستن از نقش خیالی) در واقع شناخت بهتر از خود و یا صادق بودن.
 - به حال توجه کنید و گذشته را فراموش ننمائید.
 - واقع بین باشید و از زندگی در دنیایی که برای خود ساخته‌اید دست بردارید.
- * گوشه گیری از دیدگاه بین فرهنگی

گوشه گیری پدیده‌ی گسترده و متنوعی است که نزد افراد و خانواده‌ها و جوامع و فرهنگ‌های مختلف معانی متفاوتی دارد، کودک یا نوجوانی که ممکن است از نظر روان‌شناسی اجتماعی فردی کمرو باشد اما از نظر خانواده یا مدرسه به عنوان یک کودک مؤدب و متین تلقی گردد. به عبارت دیگر بعضی‌ها افراد کمرو را انسان‌هایی ساکت، مؤدب و محترم می‌دانند و تصور می‌کنند که این قبیل افراد، شهروندان سالم و بی‌آزاری هستند و برخی نیز افراد کمرو را انسان‌هایی مطیع، حرف گوش کن، مستعد و مقبول اجتماع می‌دانند. بعضی نیز گوشه گیری را برای دختران امری عادی و صفتی مثبت تلقی می‌کنند و آن را برای پسرها یک ویژگی یا منش ناپسند می‌دانند، در حالی که گوشه گیری همان گونه که قبلاً اشاره شد یک معلولیت اجتماعی و مانع رشد مطلوب شخصیت است و برای هر دو جنس امری است نامطلوب و ناهنجار، برخی دیگر گوشه گیری را در افراد بخصوص نزد دختران مترادف با حیا و عفت می‌دانند و آن را تأیید، تمجید و تشویق می‌کنند، در حالی که "حیا" یکی از برجسته‌ترین صفات انسان‌های متعالی بوده، شاخص ایمان و بیانگر رشد مطلوب شخصیت است. به بیان دیگر قدرت خویشتن داری امری است ارادی وارزشمند و برعکس گوشه گیری پدیده‌ای کاملاً غیرارادی، ناخوشایند و حکایتگر ناتوانی و معلولیت

اجتماعی است، پدیده‌ی گوشه‌گیری در کشورهای مختلف و از دیدگاه مطالعات بین فرهنگی و حاکمیت نظام‌های ارزشی متفاوت و غالب بودن بعضی از اهداف تربیتی در خانه و مدرسه نیز بسیار مهم و قابل توجه است. در بسیاری از جوامع غربی که کارگزاران آنها به طور مستقیم و غیرمستقیم مشوق و مروج رقابت‌های گسترده، فزون خواهی‌های فردی، آزادی‌های فوق‌العاده شخصی و سلطه‌طلبی و لجام گسیختگی فرهنگی هستند، به لحاظ شایع بودن همین اندیشه‌ی خودمحوری، برتری‌جویی، منفعت‌طلبی و پرخاشگری در خانواده و کلاس و مدرسه درصد افراد مبتلا به کمروبی، فوق‌العاده کمتر از جوامعی است که کودکان و دانشجویان را به سخت‌کوشی و تلاش، قناعت و سازگاری و تواضع تشویق می‌کنند. اما در کشورهایی که مردم عمدتاً با تبعیت‌پذیری محض و شخصیت انفعالی زندگی می‌کنند، حکومت‌های دیکتاتور منش، آزادی‌های مشروع فردی و اجتماعی را کاملاً محدود می‌کنند، فرصت تقویت احساس خودپنداری و رشد مطلوب شخصیت افراد فراهم نمی‌شود و زمینه‌ی پدیدآیی رفتارهای پرخاشگرانه، گوشه‌گیری و اجتماع‌گریزی بیشتر مشاهده می‌گردد. بر همین اساس در جوامع کمونیستی، گوشه‌گیری در میان اقشار مختلف جمعیت به مراتب بیش از جوامع دیگر است.

نتیجه‌گیری

۱. گوشه‌گیری می‌تواند ارثی و یا بیولوژیکی باشد، اما عمده‌ی کمروبی‌ها برخاسته از پرورش غلط والدین است، اغلب کمروبی‌ها در طی تجارب زندگی کسب می‌گردند.
 ۲. نیمی از افراد جامعه را کمرو تشکیل می‌دهد.
 ۳. گوشه‌گیری دو نوع است: آشکار و نهفته
- افرادى که در انظار عموم کمرو شناخته می‌شوند تنها ۳۰ درصد کمروها را تشکیل می‌دهند اما ۷۰ درصد دیگر را کمروهای برون‌نگرا تشکیل می‌دهند. اینگونه افراد در درون خود در رنج دائمی به سر می‌برند، این دسته از کمروها ردی از خود به جای نمی‌گذارند و تنها گوشه‌گیری به طور ذهنی احساس می‌شود. آنها گوشه‌گیری را در تپش قلب و تعریق شدیدشان احساس می‌کنند، با اینکه به ظاهر آرام و با عدم پیشرفت تحصیلی جلوه می‌کنند اما درگیر گفتگوی درونی " تحقیر نفس " به سر می‌برند، پیوسته خود را ملامت می‌کنند که نالایق هستند و همواره این سؤال برایشان مطرح است که آیا طرف صحبتشان آنها را دوست دارد و یا برایشان ارزش قائل می‌باشد یا خیر؟
- به رغم اینکه بسیار اجتماعی به نظر می‌رسند اما ذهنشان مملو از افکار و احساسات منفی نسبت به خودشان است، هنگامی که گفتگو خاتمه می‌یابد آنها احساس رنجیدگی و شکست خوردگی می‌کنند. برای مثال یک استاد دانشگاه کمروى برون‌نگرا ممکن است حین سخنرانی درباره‌ی حیطة‌ی تخصصی خود بسیار توانا و قابل باشد ولیکن در یک موقعیت اجتماعی دیگر ممکن است بسیار درمانده ظاهر گردد.
۴. شیوع گوشه‌گیری در دختران تا سنین نوجوانی بیش از پسران است (به خاطر نوع رفتار متفاوت والدین) اما در بزرگسالی معمولاً نقش جنسیت در گوشه‌گیری کم‌رنگ می‌شود.
 ۵. گوشه‌گیری در فرهنگ‌های ملل امری نسبی است. یک نوجوان آمریکایی معمولی ممکن است نزد فرهنگ مردم اروپا گستاخ به نظر آید و یا یک جوان ایرانی معمولی در نزد مردم آمریکا فردی کمرو جلوه کند. همچنین گوشه‌گیری در یک فرد منفرد نیز امری نسبی است. یک بازیگر ممکن است بر روی صحنه بسیار پرحرف و با عدم پیشرفت تحصیلی ظاهر شود اما هنگام مصاحبه بسیار کمرو شود و یا معمولاً افراد در حضور برخی افراد خجالتی و در مقابل دوستان خود اجتماعی باشند.
 ۶. گوشه‌گیری برچسبی است که از سوی دیگران به ما زده می‌شود، برچسبها نیز فرد را توصیف نمی‌کنند، آنها تنها فرد را درون دسته و گروه خاصی قرار می‌دهند و باید به خاطر سپرد که برچسبها و دسته‌بندیها خود شخص نمی‌باشند.
 ۷. گوشه‌گیری اهمیت بخشیدن زیاد به نوع تفکر دیگران نسبت به خودمان است.
 ۸. افراد کمرو ممکن است در حضور دیگران مغرور و بی‌علاقه جلوه کنند اما آنها تنها احساس

منابع :

۱. آرونسون، الیوت- روانشناسی اجتماعی. (مترجم حسین شکرکن). انتشارات رشد، ۱۳۷۱.
۲. افروز، غلامعلی- روانشناسی گوشه گیری و روشهای درمان- انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴.
۳. پاول، ترو ورجی- انرایت، سیمون جی. فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن. (ترجمه عباس بخشی پور رودسری، حسن صبوری مقدم). مشهد: انتشارات به نشر، ۱۳۸۴.
۴. توماس دوسن لوران، ریموند دو- چاره ی کمرویی، قدرت، اراده، دقت. (مترجم محمد حسین سروری) ۱۳۶۴.
۵. داکو، پیر. روانشناسی خجالت. (ترجمه بهروز آقایی)، تهران: انتشارات خامه، ۱۳۶۵.
۶. ژاگو، پل - غلبه بر کمرویی. (ترجمه حسین بنی احمد) تهران: انتشارات ققنوس، ۱۳۸۲.