این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

موضوع اقدام پژوهی :

چگونه توانستم مشکل کم رویی و عدم اعتماد به نفس را در شبنم حل نمایم

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تقدیم به :

پدرم

که مهر ومحبتش همیشه در وجودم موج میزند

دستان پر مهر **مادرم**

او که زندگی ام برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر و برکت

همسرم که با آفتاب بی دریغ مهربانی خویش، مرا در کوره راه این هزار توی صعب همراهی نمود و این مسیر سنگلاخ را گام به گام با من پیمود ....

با تشکر از

همه ی آنهایی که مرا در تحقق وبه پایان رساندن این پژوهش یاری و کمک کردند .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده ۴
مقدمه ۵
تعاریف واژگان : ۶
معرفی خود ۷
توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسئله ۸
بیان اهمیت و ضرورت مسئله ۹
گردآوری اطلاعات (شواهد ۱) ۱۰
تجزیه و تحلیل داده ها ۱۱
انتخاب راه جدیدموقتی ۱۲
اجرای راه جدید موقتی ۱۳
پیشینه تحقیق ۱۴
داخلی ۱۴

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

پژوهش های خارجی.....۱۵

یافته های علمی ۱۶

گردآوری اطلاعات (شواهد ۲).....۲۸

نتیجه گیری.....۳۰

- منابع.....۳۱

چکیده

توجه خاص اولیاء و مربیان به مبانی تربیت اجتماعی و تقویت مهارت های ارتباطی، از اساسی ترین مسائل درپیشگیری و درمان کمرویی کودکان و نوجوانان است .

در این تحقیق که اینجانب در مورد کمرویی یکی از دانش آموزان کلاس سوم راهنمایی انجام دادم پس ازاینکه این وضعیت را در این دانش اموز مشاهده نمودم به گردآوری اطلاعات از والدین و مدیر و دیگرهمکاران پرداختم و پس از اینکه با یکی از دوستان که مشاور بود تبادل نظر کردم به این مطلب دست یافتم که این دانش آموزبه دلیل اینکه فرزند اول بوده ودر کارها امر ونهی زیادی شده و همچنین از قبول مسئولیت ها تاحدی سر باز زده است این عوامل از جمله مهمترین عوامل کمرویی وی شده است .

در این تحقیق با انجام این اقدامات که به والدین و دیگر همکاران این آموزشگاه اشاره کردم توانستیم تاحدیدر کاهش کمرویی این دانش آموز موثر باشیم :

۱- به خانواده او تذکر داده که در کار های منزل و خارج از منزل بیشتر اورا مشارکت دهیم

۲-در سر کلاس و همچنید در منزل به او داشتن شهامت و عزت نفس را تلقین کنیم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳-در مدرسه و خصوصا در ساعت ورزش اورا در بازی و ورزش مشارکت بیشتری دادیم

۴- به او در کلاس مسئولیت داده که گروه کلاسی درس حرفه را بگرداند و از وی در کلاس سوال و جواب می کردم

۵-در کلاس سایر دانش آموزان به علت ساکتی و کمحرفی وی اورا مورد تمسخر قرار می دادند که با این قبیل از دانش آموزان برخورد کرده و آنها را از انجام این کار باز داشتم .

مقدمه

مساله عزت نفس و خودارزشی از اساسی ترین عوامل در رشدمطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است و عدم این عزت نفس سبب کمرویی شده عامل عمده عقب ماندگی وشکست و ناکامی در مراحل مختلفزندگی به شمار می رود.

هر کسی ممکن است باموقعیت های نا خواسته و نا خوشایندی روبرو شود و نتواند با آنها مقابله کندو واکنش مناسبی از خود نشان دهد.

(شارتیه ،براتیه ،ترجمه هوشیار ،رزم آرا ،۱۳۶۹کمرویی و راههای درمان آن -انتشارات سپنج) کمرویی به عنوان یک نقیصه جدی در زندگی فردی و اجتمایی است در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان و بزرگ سالان با این اختلال رفتاری و عامل باز دارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه هستند . جامعه ما نیاز مند انسانهایی پویا ، کوشا، هوشمند و خلاق و متعهد و مسئولیت پذیر است بنابر این اساسی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ترین آفات رشد متعدل در خانواده ها می تواند در جامعه اسلامی فراگیر شود ، بدون تردید اختلال کمرویی قابل پیشگیری و درمان است.(افروز ۱۳۷۹روانشناسی کمرویی و روش های درمان-نشرفرهنگ اسلامی)

تعاریف واژگان :

چگونه :ادوات استفهام (از چه نوع)در چه وضع ،چه جور،چه طور منظور از چگونه در این تحقیق کیفیت می باشد(فرهنگ معین صفحه ۵۵۱)

دانش آموز:**کسی که دانش می آموزد.(منظورپسری در گروه سنی ۱۲-۱۳سال می باشد)**

کمرویی:یک توجه غیرعادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی که در نتیجه فرد دچار تنش روانی عضلانی شده ،شرایط عاطفی و شناختی اش متاثر شده و زمینه بروز رفتار های خام و سنجیده و

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

واکنش های نا مناسب در وی فراهم می شود . (افروز ۱۳۷۹روانشناسی کمرویی و روش های درمان- نشر فرهنگ اسلامی)

مدرسه :**طبقه،درجه،مرتبه،رده ،صنف ،ردیف ،اطاق درس(عمید ص۹۷۹)**

راهنمایی :دوره راهنمایی تحصیلی پس از دوره ابتدایی آغاز می شود و مرحله دوم آموزش همگانی به شمارمی رود. طول مدت تحصیل در آن سه سال تعیین شده است. در سال تحصیلی ۵۱-۱۳۵۰ اجرای این دوره تحصیلی در سراسر کشور آغاز شد

فعالیت :تلاش کوشش

کلاس:جای درس خواندن ، محل درس دادن ،آموزشگاه (عمید ص۱۰۷)

ترغیب :برغبت آوردن،راغب کردن ،خواهان کردن (عمید ص۳۸۹)

معرفی خود

اینجانب ..... ، فارغ التحصیل رشته کارشناسی ریاضی ، دارای ..... سابقه خدمت می باشم . تحقیق حاضر مربوط به یکی از دانش آموزان سال سوم مدرسه راهنمایی ..... شهرستان ..... می باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بیشترین تدریس من در روستاها ی این شهر بوده و به این دلیل در روستا تدریس می کنم که دوست دارم به دانش آموزانی که معمولا از امکانات تحصیلی خوبی بر خوردار نبوده اما استعداد زیاد و فوق العاده ای دارندخدمت کنم .بیشترین هم وغم من این است که این دانش آموزان روستا از تربیت و آموزش خوبی برخورداباشند و به همین دلیل یکی از دانش آموزان که به نظر خودم دچار کمرویی بوده و در اجتماع مدرسه به خوبی ظاهر نمی شود را بررسی کنم و بتوانم مشکل او را حل نمایم

توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسئله

دانش آموز شبنم محیطی که تا کنون ۳ سال است که با او درس دارم و دانش آموز ساکت و کم تحرک وکم حرف می باشد از لحاظ در سی در حد متوسط بوده و اگر از وی سوال شده باسخ می دهد در غیر این صورت سکوت را اختیار می نماید ، در فعالیت های کلاسی مشارکت نداشته و اهل بگو و بخند با بچه ها نیست به این دلیل که آشنایی نسبی با او داشتم از وی نام و مشخصاتش را نپرسیدم چون که او به آهستگی صحبت میکند من احساس میکنم **که چیزی مانع صحبت کردنش می شود هر هفته ۸ ساعت در آن کلاس تدریس داشتم . در تمام ساعات تدریسم شبنم سکوت اختیار می کرد و چیزی نمی گفت به دنبال علت مسئله بر آمدم .**

با مطالعه منابع و صحبت والدین دلایل این مشکل را چنین یافتم :

با توجه به شواهد و مدارک به دست آمده ، می توان گفت ،شبنم از نظر خانوادگی هیچ مشکلی نداشته واحساس ناتوانی و عدم سازش و مشکل عاطفی هم در وی مشاهده نگردیده اورا فردی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

خجالتی وکم ارتباط با دیگران یافتم.**خجالت یکی از علل احساس حقارت است . کم ارتباط داشتن با دیگران هم باعث کمرویی وکم صحبتی می شود**

این عوامل سبب جلب توجه من به وی شده که چگونه این مشکل او را بشناسم و آن را حل نمایم.

بیان اهمیت و ضرورت مسئله

بس از انکه مدت ها بود به این دانش آموز فکر می کردم که چگونه مشکل کمرویی او را حل نمایم و درس طراحی مسائل یادگیری در رابطه با حل مشکلی از خود یا دانش آموزا ن مطرح شد این جرقه در ذهنم ایجاد شد که کمرویی(شبنم) را چگونه حل کنم ؟

او که از لحاظ درسی نسبتا خوب است اما گوشه نشین و ساکت و ارتباط اجتماعی با دیگر دانش آموزان ندارد .اوکه به نظر من کمرو است از عزت نفس پایینی برخوردار است .خیلی زود با چند سوال گیج می شود ،خیلی زود می ترسد و در برخورد با دیگر دانش آموزان اصلا"صحبت نمی کند.به این دلیل که در این مدرسه کسی به عنوان مشاور وجود ندارد بر آن شدم که با مطالعه و کنجکاوی خود در مورد این دانش آموز بررسی کنم تا علت این کمرویی را فهمیده و آن را برطرف نمایم. اما کمرویی مشکل پیچیده‌ای است که برای غلبه برآن باید از روشهای مختلف استفاده کرد. توصیه‌ها و تمریناتی که ارائه می‌شود، تنها زمانی می‌توانند ارزشمند باشد که تصمیم خوددانش آموز (شبنم محیطی) را نسبت به تغییر روش زندگی اتخاذ کرده باشد و در کنار آن به این اعتقاد داشته باشد که امکان تغییروجود دارد. درواقع تا زمانی که اعتقادی به تغییرپذیری نداشته باشد، تصور تغییر یافتن محال است. عنصرلازمدیگر شجاعت در عملکرد است. این یعنی از تغییر نترسیدن و به پیشواز تغییرات رفتن در جهت بهبود روش زندگی و داشتن زندگی بدون کمرویی.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

هنگامی که به طور قطع و یقین مشکل را احساس کردم. پرسش و پاسخهایی در کلاس با هم کلاسیهایش انجام دادم.مطمئن شدم که شبنم از نظر عضوی وبدنی هیچ مشکلی نداردا ز لحاظ خانوادگی هم مشکلی ندارد .

دوستانش اقرارکردند که وی درزنگتفریح با آنها صحبت می کند اما بسیار کم . قبل از هر چیز از دور نظاره گر رفتار او شدم از پشت پنجره دفترمدرسه او را مورد مشاهده قرار دادم ؛ متوجه کم تحرکی و کم نشاطی او در رفتار با دوستانش شدم.سپس تصمیم گرفتم که با او شخصا هم مصاحبه کنم .

شبنم دروس شفاهی را نمی تواند بیان کند اما دروس کتبی را که نوشتاری است به خوبی و با خط خوب می نویسد و در امتحانات کتبی معمولا نمره خوبی می آورد ولی در پرسش کلاسی دچار ترس و دلهره شده وپاسخ نمی دهد.۲ بار با خانواده او تماس گرفته و پدر اورا دعوت کرده و جویای علت شدم و او مطرح کرد که در خانه به او توجه می شود او فرزند اول خانواده است و همچنین د رکار های منزل کمک می کند ولی درکارهایی که به خارج از خانه مربوط باشد تمایل ندارد و کاری از پیش نمی برد .همچنین متوجه شد م که درمنزل اورا خیلی به انجام دادن و یا ندادن کار ها ی مختلف امر ونهی می کنندو اورا مورد انتقاد قرار می دهند .

نام	شبنم
نام خانوادگی	محیطی
جنسیت	دختر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مقطع تحصیلی	راهنمایی
پایه	سوم
نام مدرسه	حضرت رقیه
تعداد خواهر	-
تعداد برادر	۱نفر
تحصیلات پدر	پنجم
تحصیلات مادر	پنجم
شغل پدر	کشاورز و بنا
شغل مادر	خانه دار
در آمد ماهانه	۵۰۰هزار تومان

تجزیه و تحلیل داده ها

پس از بررسی و مطالعه رفتار شبنم و بحثهایی که در دفتر مدرسه با همکاران و مدیر انجام شد اطلاعات حاصله مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت . کلیهٔ اطلاعات کسب و یادداشت شده ، همگی بیانگر این مساله بود که شبنم از نظر فیزیکی هیچ مشکلی برای صحبت کردن ندارد . علل کم صحبت کردن وی تا اندازه ای مشخص و فهرست وار نوشته شده که به طور خلاصه این گونه بود

- علت ترس ، تحقیر و تنبیه توسط معلم یا معلمین سالهای قبل ؛

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- اظهار حساسیت بیش از حدشبنم توسط خانواده ؛

- تداوم سکوت به علت کم رویی و مقابله با نگاههای سئوال انگیز دوستان و اطرافیان

- کم دوست داشتن وکم ارتباطی با دوستان در مدرسه وخارج از مدرسه

-کم بودن عزت نفس به دلیل بد انجام دادن مسئولیت ها و سرزنش های بعد

انتخاب راه جدیدموقتی

با توجه به این مطالب این راه کارها را به والدین او و دیگر همکاران پیشنهاد دادم تا کمی با دقت و حوصله در مورد او اجرا کنند

۱-همکاری و مشارکت اورادر گروه بندی در کلاس افزایش دهند

۲-اعتماد به گروه در برنامه کاری گروه قرار دهد

۳- دوستیابی را مدرسه و محیط اطراف منزل بیشتر کند وتوجه بیشتری به شروع و خاتمه ارتباطات با دوستان داشته باشد

۴- گوش دادن فعال در سر کلاس درس را بیشتر کند و در حین درس دادن از او پرسش و نظر خواهی شود

۵-افزایش احساس مسئولیت افراد نسبت به یکدیگررا درک کند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۶-تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری با دیگران را توجه داشته باشد

۷-اورا در کلاس درس ویا منزل کمرو خطاب نکنیم و به او روحیه بیشتر در انجام کارها بدهیم

۸-سعی کنیم جلوی تمسخر اورا از طرف دیگران بگیریم .

اجرای راه جدید موقتی

از بین راهکارهای بالا که با مشورت از همکاران ویکی از دوستان که کارشناس ارشد روانشناسی هست تصمیم به برطرف کردن مشکل گرفته مشاهدات و پرسش نامه ای که از سوالات کمرویی سموعی بود را از او پرسیده و با کمبود زمان که سال تحصیلی رو به اتمام است به انجام چند کار پرداختم و به دیگر همکاران و والدینش هم توصیه کردم که انجام دهند

با توجه به اینکه یکی از محدودیت های این تحقیق کم بودن زمان بود ،اما توانستیم با همکاری والدین و دیگرهمکاران و مدیریت مدرسه در چند مورد موفقیت را در مورد این دانش آموز احساس کنیم وتوانستیم جلوی تمسخر اورا از طرف دیگران بگیریم در جلو گیری از تمسخری که به علت بد انجام دادن کار صورت می گرفت به دانش آموزان دیگر فهماندم که ممکن است که خودم ویا دیگران هم اشتباه کنند ولی باید در تکراربعدی ان اشتباه صورت نگیرد و دقت را بالاتر ببریم مثلا در حین درس دادن بعضی کلمات را اشتباه می کفتم در ابتدا دانش آموزان خندیده و سعی می کردند که به من بفهمانند که من اشتباه کرده و به قول معروف سوتی ازمن گرفته ومسخره کنند اما وقتی دیدند که این کار در هر ساعت چند بار تکرار شده برای انها عادی شده و فقط لبخندی زده و به ادامه درس توجه می کردند با این عمل سعی کردم اشتباهات شبنم در پاسخ دادن را کمی عادی کنم تا دیگر اورا مسخره نکنند.همچنین سعی کردم به دیگر دانش آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

بفهمانم که در هنگام پاسخ دادن یکی از دانش اموزان ساکت بوده وبه صحبت او گوش دهیم و در بین کلام وی سخن نگویند واحترام به دوستشان بگذارند با این کار حواس پاسخ دهنده کمتر پرت سده و از تمرکز بیشتر ی برای پاسخ دادن برخوردار می شود .

در منزل به پدر و مادر وی توصیه کردم که او را وادار به خرید و نانوایی رفتن و در دیگر کارهایی که به ارتباط بیشتر او در خارج از منزل می انجامد تشویق کنند،ساعاتی را در طول روز اورا در محیط بازی بچه ها قرار دهند تا ارتباط بیشتری داشته باشد .اورا به مسجد برده تا هم نماز بخواند وهم بادیدن دیگران تشویق به هم صحبت شدن با دیگران شود ،همچنین در مسجد گروه بسیج و کتابخانه و کلاس های آموزشی و فوق برنامه که برگزار می شود او را ثبت نام کرده و مجبور به شرکت کنندو اورا همیشه تشویق کنند تا علاقه مند شودکه ارتباط بیشتر او می تواند کمرویی اورا کاهش دهد.

خودم سعی می کردم در حین درس دادن از او پرسش داشته باشم و به ازای انجام کار بهتر و او را تشویق کرده و باثبت نمره مثبت در دفتر کلاس اورا تشویق می کردم از او نظر خواهی در مورد در س می کردم و هیچ گاه اورا با عنوان کمرو خطاب نکردم .

پیشینه تحقیق

داخلی

رمضانی (۱۳۷۳) در پژوهشی (پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی) تحت عنوان ((تکنیک های آموزش ابزار وجود در درمان کمرویی و عدم قاطعیت دانش جویان))۳۰ از افراد را به طور تصادفی انتخاب

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

نموده و ارزیابی کرد.بررسی ها نشان داد که میزان ابزار و جود گروه آزمایش و کنترل در سطح ۱٪ تفوت معنا داری با هم دارند و نگرش آزمودنیهادر باره رفتار خود تغییر معناداری در طول زمان داشته است .

پژوهشی با عنوان ((کمرویی کودکان و اعتیاد اینترنتی))توسط محمد نژاد (بانک اطلاعات ایران) ۱۳۸۶انجام شد یافته ها حاکی از این بود در مدارس راهنمایی رابطه مهمی بین کمرویی و اعتیاد به اینترنت وجود دارد به طوری که کمرو ها به اینترنت بیشتر معتاد بودند.

حیدر پور و همکاران (۱۳۷۸) (فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی ۴،۴۱-۵۲)در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش مهارت های برقراری ارتباط موثر بر افزایش عزت نفس و کاهش کمرویی معلولان جسمی استان تهران پرداختند.نتایج نشان داد بین عملکرد افراد دو گروه آموزش مهارت های برقراری ارتباط موثردر افزایش عزت نفس معلولان تاثیر دارد .و بین عملکرد افراد دو گروه آموزش مهارت های برقراری ارتباط موثر درکاهش کمرویی معلولان تاثیر دارد .

در پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی سایکودرام بر عزت نفس و کمرویی دانش آموزان که توسط معصومه رجایی(پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربت جام)انجام شده مشخص شده که انجام فعالیت های نمایشی و برقراری ارتباط با دیگران می تواند د رکاهش کمرویی موثر باشد

پژوهش های خارجی

مطالعه ای توسط گری تراپ در سال ۱۹۸۲(واناجا،اسنهالاو دیگو مارتی ؛ترجمه باقری ۱۳۸۵) (انتشارات به نشر آستان قدس رضوی) با عنوان همبستگی کمرویی با افسردگی ،اضطراب وعملکرد تحصیلی انجام

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

شد.میان کمرویی و اضطراب و افسردگی همبستگی مثبت بدست آمد و می تواند در پایه های بالاتر نقش مهمی در اجتناب از ارتباط های متقابل اجتماعی ایفا کند.

لینچ وچوسا در سال ۱۹۹۶ (ترجمه رفاهی،۱۳۸۰گزارش کار مشاوره شهر شیراز ،نشریه تعلیم وتربیت استثنایی ۳۵-۴۳)درقالب فعالیت های هنری نظیر رقص ،نمایش وموسیقی بررسی کرد و متوجه شد میزان بهبود در عزت نفس و فعالیت اجتماعی درآزمودنی ها چشمگیر است .

یافته های علمی

تعریف کمرویی

کمرویی یک توجه غیرعادی و مضطربانه به خویشتن دریک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار نوعی تنش روانی- عضلانی شده، شرایط عاطفی و شناختی اش متأثر می گردد و زمینه بروزرفتارهای خام و نسنجیده و واکنش های نامناسب در وی فراهم می شود. به عبارت دیگر پدیده کمرویی به یک مشکل روانی- اجتماعی و آزاردهنده شخصی مربوط می شود که همواره به صورت یک ناتوانی یا معلولیت اجتماعی ظاهر می گردد به کلام ساده یعنی خود توجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران. (افروز،۱۳۷۹روانشناسی کمرویی و روش های درمان- نشر فرهنگ اسلامی)

کمرویی را می توان به عنوان یک احساس ناراحتی یا بازداریدر موقعیت های میان شخصی یا اجتماعی که فرد را از پیگیری اهداف تحصیلی و اجتماعی اش بازمی دارد تعریف کرد. کمرویی به خود کانونی مفرط،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

نگرانی و اشتغال ذهنی مکرر همراه با افکار و احساسات مربوط به واکنش های فیزیکی، شدت یافتن ضربان قلب و... منجر می گردد. (واناجا، اسنهالاتا و دیگومارتی؛ترجمه نادر باقری،۱۳۸۵).

کمرویی، خود توجهی بیش از حد وترس از مواجه شدن با دیگران است بطوری که روبه روشدن با افرادجدیدی را که فرد در زندگی روزمره به آنها نیاز دارد را مشکل می سازد. (اکبری، مشکلات نوجوانی و جوانی، انتشارات معبود، ۱۳۷۴).

علل کمرویی

در هیچ یک از یافته های موجود در منابع، در رابطه با علل کمرویی به قدرکافی دلایل موجه بودن آنها نشان داده نشده است با وجود این متخصصان،عوامل اجتماعی کمرویی را شناسایی کرده اند که عبارتند از: آمادگی ژنتیکی فرد کمرو، پایین بودن میزان دلبستگی که تضمین کننده رابطه میان والد و کودک است. نقص و کاستی در یادگیری مهارتهای اجتماعی (آسندروف ، ۱۹۹۳؛ سانسون،پدلام، کال پریور، اوبرکلاید۱۹۹۶؛ به نقل ازواناجا، اسنهالاتا و دیگومارتی؛ ترجمه باقری، ۱۳۸۵)، تخریب، نا ارزنده سازی،تمسخر و انتقاد و عیب جویی فراوان از کودک توسط والدین و افراد دیگر. (واناجا، اسنهالاتا و دیگو مارتی؛ ترجمه باقری ۱۳۸۵).

کمرویی اساسا در نتیجه روابط نادرست بین فردی و سازی نایافتگی اجتماعی در مراحل اولیه رشد در خانه ومدرسه پایدار می گردد برخی از روانشناسان نظیر کتل (۱۹۸۳) براین عقیده اند که بعضی افراد با زمینه سندرم کمرویی متولد می شوند اما باید توجه داشت که بحث سندرم کمروییو استعداد بیشتر بعضی از کودکان درابتلا به کمرویی به معنای ارثی بودن کمرویی نیست. بدیهی است کودکام کمرو متعلق به والدینی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

هستند که خودشان کمرویی دارند. (افروز، روانشناسی کمرویی و روش های درمان- نشر فرهنگ اسلامی۱۳۷۹).

کمرویی ممکن است نتیجه شرایط اجتماعی جدید (نقل مکان از یک جابه جایی دیگر)، غیرقابل پیش بینی بودن (قرارگرفتن در موقعیت های فوق العاده غیرقابل پیش بینی که از نظرکودکان کمرو فوق العاده تهدید کننده است) عناصر ارزیابی کننده وتهدید کننده (فرد کمرو همیشه درحال ارزیابی خود است واحساس می کند نکه دیگران مدام درباره او قضاوت و از او انتقاد می کنند) بوجود آید.

کمرویی ناشی از ترس که عموما از سال اول زندگی نوزاد مشاهده می شود مطالعات انجام شده روی نوزادان حاکی از این است که در اواسط سال اول زندگی کمرویی به عنوان یک پدیده همگانی در همه نوزادان ونسبت به غریبه ها و افراد آشنایی که تغییر لباس و یا آرایش داده اند دیده می شود در حقیقت کودک خردسال از این رو کمروست که مردم برایش نا آشنا هستند. محیط خانواده و تجارب اولیه کودک بخصوص در سنین پیش دبستانی و سال های آغازین مدرسه اصلی ترین نقش را درشکل گیری شخصیت کودک دارد. دراین دوران الگوهای رفتاری بزرگسال، برنامه های تلویزیونی، نحوه میزان ارتباطات عاطفی، کلامی و اجتماعی خردسالان با والدین بزرگسالان خانواده بیشترین تأثیر را در رشد مطلوب اجتماعی و پایدارآیی اضطراب وکمرویی کودکان می تواند داشته باشد.

همچنین کمرویی در میان فرزندان اول خانواده و تک فرزندها بیش از سایر فرزندان خانواده دیده می شود چرا که والدین انتظارات وتوقعات متنوعی از تنها فرزند و یا فرزند اول خود دارند و به دلیل همین توقعات فوق العاده واعمال فشارهای روانی از طرف والدین و احساس ناتوانی این قبیل فرزندان در تحقق بخشیدن به خواسته های والدین به تدریج موجب احساس بی کفایتی می شود و خودپنداری بسیار ضعف پیدا می کنند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

زمینه اضطراب فراگیر و کمرویی در شخصیت ایشان نمایان می شود. مدرسه نیز به عنوان اولین جایگاه رسمی تجربه اجتماعی کودکان می تواند نقش تعیین کننده ای در تقویت کمرویی یا پرورش مهارت های اجتماعی آنان ایفا کند.علاوه بر خانه و مدرسه عواملی همچون محرومیت ها وآسیب های اجتماعی،ناسازگاریهای شغلی، سلطه وفشار های گروهی،مقایسه ها وبرتری طلبی های قومی و نژادی، تقویت شخصیت انفعالی، پرخاشگری هاوقدرتمندی ها،کنترل شدید جتماعی،بی احترامی به حقوق و آزادی های شروع فردی و... از دیگر عوامل زمینه ساز کمرویی و رفتارهای گوشه گیرانه می تواند باشد. (افروز، روانشناسی کمرویی و روش های درمان-نشر فرهنگ اسلامی۱۳۷۹).

حقجو(روانشناسی اسلامی نجات از کمرویی- انتشارات مرکز فرهنگی انصار المهدی-۱۳۷۴) علل وعوامل کمرویی را اینگونه بیان می کند :

۱- ژنتیک : انسان بنا به قانون طبیعت از راه ژنتیک چیزهایی را از اطرافیان خود کسب می کند وآنها را به همراه دارد البته اینگونه نیست که تمام خصوصیات مثبت و منفی انسان از طریق وراثت محقق شود بلکه جامعه و انسان هم نقش اساسی دارند.

۲- پدر ومادر:یکی دیگر از عوامل کمرویی تربیت های غلط پدرومادر است والدین که در خانه به جای بوجودآوردن محیط محبت وصفا،محیط رعب و وحشت ایجاد می کنند کمرویی را به فرزندخود تلقین می کنند.

۳- مراقبت های افراطی: مراقبت های افراطی اولیا و مربیان موجب می شود که نوجوانان همیشه احساس ترسکنند و خود را انسانی ضعیف بدانند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۴- محیط: اگر در محیطی که نوجوان رشد می کند استبداد حاکم باشد و نوجوان نتواند اظهار نظرکند دچارکمرویی می شود.

۵- ضعف جسمی و روحی: کودکان اغلب بخاطرضعف جسمی احساس شرمساری و خجالت می کنند.

۶- دوستی با افراد ضعیف: یکی از عوامل کمرویی دوستی با افراد ضعیف می باشد و وقتی که فرد همیشه با افراد ضعیف دوست باشد زمانی که با افراد بالاتر از خود از لحاظ علمی روبه رو شود خجالت و کمرویی سراغ او را می گیرد.

۷- انزوا طلبی و کم آگاهی نسبت به خود: تنهایی، گوشه گیری و عدم آگاهی مناسب نسبت به خود وموقعیتهای اجتماعی نیزمی تواند از عوامل کمرویی به حساب آید.

گاهی اوقات علت کمرویی ممکن است فکر غلط باشد. شخص کمرو یا خودش برای خودش ارزش قائل نیست یا تصور می کند که دیگران برای او ارزشی قائل نیستند، بعضی افراد خود را از لحاظ فکری ضعیف وحقیرمی شمارند (تحقیر نابجای خود) وهمیشه ترس بی دلیل از مورد تمسخر دیگران بودن را به همراه خود دارند. بعضی افراد معتقدند که ظاهرشان فاقد ظرافت،رفتارشان ناشیانه و ورودشان به سالن اجتماعات سبب کنجکاوی مسخره آمیزمی شود. گاهی اوقات علت کمرویی،عیب واقعی است، افرادی که یک چیزغیرعادی در وجود خود دارند، دیگر هیچ چیزعادی را در خود احساس نمی کنند و همین موجب کمرویی آنها می شود.

بعضی از افراد از دوران کودکی گوشه گیر و خجالتی هستند که ممکن است تا پایان عمرشان همچنان خجالتی باقی بمانند ولی عده ای با گذشت زمان و شرکت در کارهای اجتماعی و برخورد با افراد مختلف،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

رفتاری متعادل و اجتماعی را پیش می گیرند. از میان نظرات مختلفی که درباره کمرویی اخذ گردیده است ۴۳٪ نقش والدین و خانواده را مهم دانسته اند ۱۴٪ خود کم بینی را در کمرویی مؤثرمی دانند. ۸٪ محیط اجتماعی و ۳۱٪ از افراد هم، همه موارد یاد شده را عامل و منشاء کمرویی قلمداد نموده اند.

شیوع کمرویی

پدیده کمرویی فوق العاده فراگیراست و درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان هرجامعه دچار کمرویی و ناتوانی های اجتماعی هستند کمرویی در نزد کودکان و نوجوانان به مراتب بیشتر ازبزرگسالان است. فراوانی ظهور رفتار کمرویی در موقعیت های مختلف خانوادگی، شغلی، اجتماعی، سیاسی و... کاملا متفاوت است. بررسی های انجام شده حاکی از آن است که تمامی افراد کمرو در همه موقعیت ها وشرایط اجتماعی یکسان، واکنش و رفتار مشابهی از خود نشان نمی دهند و میزان و درجات احساس کمرویی آنها کاملا متفاوت است. (افروز، ۱۳۷۹).

ویژگی های رفتاری و جسمانی افراد کمرو

از نظر زیستی و فیزیولوژیکی یا نشانه ها یا علائم مشترکی در میان اغلب افرادی که به طور جدی دچارکمرویی هستند مشاهده می شود.

در این ارتباط می توان به علائم فیزیولوژیکی نظیر: تشدید ضربان قلب، سرخ شدن چهره،حالت های اضطرابی، اختلال در ریتم تنفسی، تنش عضلانی، تغییر در تن صدا، اختلال در کنش های بعضی از غدد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

درون ریز وبرون ریز و... اشاره کرد. (افروز،روانشناسی کمرویی و روش های درمان- نشر فرهنگ اسلامی ۱۳۷۹).

کودکان کمرو در مواجهه با افراد جدید اغلب عصبی ونگران می شوند افراد کمرو همیشه درباره موضوعات کوچک نگرانند بخصوص وقتی احساس می کنند مرتکب خطا و اشتباه شده اند. افراد کمرو در انظار عمومی وعلنی ویا در درون دچار شرم و خجالت می شوند. زیاد عذرخواهی می کنند وبرای اجتناب از درد رفتارشان را توجیه می کنند، رنج ناشی از انتقاد دیگران را می پذیرند. افراد کمرو موقع پاسخ دادن به سوال ها در کلاس،اضطراب و دلهره شان افزایش می یابد. در موقعیت های اجتماعی تحت تأثیر قرارمی گیرند، در میان مردم نمی توانند به فعالیت بپردازند. در سازگاری با محیط کار دچار مشکل هستند،در فعالیت های گروهی کمتر شرکت می کنند ویا اصلا شرکت نمی کنند. (واناجا، اسنهالاتا، دیگومارتی؛ ترجمه باقری، ۱۳۸۵).

افراد کمرو اگر بخواهند که دست به ساده ترین کارها بزنند ویا آسانترین برخورد و رابطه را ایجاد نمایند ویامثلا تصمیم بگیرند که در جلسه ای شرکت کنند و یا ... به چنان حال و وضع اسفناکی می افتند که هیچ کس جز خود او نمی تواند آن را توصیف وتشریح کند. افراد کمرو اگر ناچار شوند که در محیط ومحفلی ناآشنا لب به سخن بگشایند دچار آشفتگی و پریشانی می گردند و علائم هیجانی در آنها ظاهر می گردد(لکنت زبان،رعشه و...) به این ترتیب خود را از مسیر مراودات و مبادلات اجتماعی کنارمی کشد، دچار انقباض و تنش شدید می گردد و ترس و اضطراب گریبان گیرش می شود و خلاصه اینکه تمام شبانه روز او، در دلهره وناراحتی و تشویش سپری می شود

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

افراد کمرو وخجالتی در موقعیت های اجتماعی زندگی خود ناراحت بنظرمی رسند،اینگونه افراد از مشارکت در تعارف های اجتماعی اجتناب می ورزند، از نظرشناختی، ترس از ارزیابی منفی محور اصلی افراد خجالتی است.

ویژگی افراد کمرو

- عصبی و نگران
- خجالتی
- فعال نبودن در گروه
- کم حرفی
- لکنت زبان یا آهسته صحبت کردن
- ناسازگاری در محیط جدید
- دوست داشتن تنهایی
- ارتباط کم با دیگران

افراد کمرو زود به گریه می افتند، با افراد کوچکتر از خود ارتباط برقرار می کنند و از ارتباط با بزرگترها خودداری می کنند. افراد کمرو وقتی با دیگران حرف می زنند اغلب با موی ریش،موی سر، ناخن دست، لباس وسایر اعضای بدن خود بازی می کنند و عدم تعادل در رفتار خود و والدین گونه بروز می دهند. افراد کمرو اغلب دوست دارند تنها باشند وبا وسایل خود سرگرم باشند و کسی کاری به کارآنها نداشته باشد. افراد کمرواغلب فعالیت های اجتماعی ندارند و کارهای دسته جمعی وگروهی را نمی پسندند، با دیگران همکاری نمی کنند و درصدد فعالیت های گروهی نیستند. (حقجو، روانشناسی اسلامی نجات از کمرویی- انتشارات مرکز فرهنگی انصار المهدی۱۳۷۴).

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

افراد کمرو معمولا از جمع غریبه ها فرارمی کنند و خود را از انظار غریبه ها و افراد نا آشنا مخفی می کنند اغلب خجالت می کشند و به لکنت می افتند، با حداقل کلمات سخن می گویند، بریده و کم حرف زیرچشمی به غریبه ها نگاه می کنند، غرق در افکار خود هستند، با صدای آهسته و غیرطبیعی سخن می گویند افراد کمروشخصیتی انفعالی دارند، گرفته و نگران هستند، از دعوت شدن و دعوت کردن توسط دیگران بیزارهستند،ضعف اعتماد به نفس،عدم برخورداری از ابتکار عمل و ارائه خلاقیت های ذهنی، بی جرئت و بی شهامت بودن در عین توانایی و قدرت و... از دیگر ویژگی های افراد کمروست. (افروز، ۱۳۷۹روانشناسی کمرویی و روش های درمان- نشر فرهنگ اسلامی).

افراد کمرو قادر نیستند شمرده صحبت کنند ودر بعضی اوقات لکنت زبان می گیرند افراد کمرو دچار انقباض های عضلانی و ترس و احساس خستگی می کنند. رگ های بدنشان منقبض و منبسط می شود که سبب رنگ پریدگی و سرخ شدن صورت می شود و اختلال در غدد مترشحه بدن در حالت خجالت دهان ولب ها خشک می شود و دستشان به لرزه می افتد به همین دلیل تحرکشان کم می شود و دستها زیربغلشان زیاد عرق می کند.

روش های درمان کمرویی

اساس درمان کمرویی تغییر در حوزه شناختی (شناخت درمانی) و تحول در رویه زندگی و حیات اجتماعی فرداست تغییر در شیوه فکرکردن، یافتن نگرش تازه نسبت به خود ومحیط اطراف، برخورداری از قدرت انجام واکنش های نو در برابر اطرافیان و تعامل بین فردی ،تغییر در باورها و نظام ارزش هایی که کمرویی را تقویت کرده و سرانجام دست یابی به کانون اصلی اضطراب، تقویت انگیزه، افزایش مهارت های اجتماعی،

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تحصیلی، شغلی، حرفه ای و... می باشد در اینجا سعی می شود که به مؤثرترین روش های کاربردی درمان کمرویی اشاره شود.

تقویت خودپنداری مثبت وخود باوری دوباره : از مهمترین روش های درمان کمرویی، توجه دادن فرد کمرو به قدرت تفکر، نحوه نگرش و بازخورد نسبت به پدیده های مختلف و ایجاد آمادگی لازم درونی برای ایجادتغییرات مثبت در حوزه شناختی اش می باشد هرگونه تغییر در نگرش ها و بازخورهای فرد کمرو نسبت به محیط اطراف، مقدمه لازمی برای خودپنداری و تغییر رفتار خواهد بود.

روش های درمان کمرویی

- تغییر محیط
- اعتماد به نفس
- تلقین شهامت
- خانواده
- روابط صحیح ومناسب

فعالیت اجتماعی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

خانواده وتربیت اجتماعی: در تربیت اجتماعی و پرورش مهارت های ارتباطی کودکان و نوجوانان و پیشگیری از معلولیت اجتماعی ایشان ودرمان کمرویی، بیشترین مسئولیت ها بر عهده الگوهای رفتاری بزرگسال است

بنابراین والدین و نزدیکان نوجوانان به عنوان الگوهای رفتاری در تعلیم و تربیت و تقویت مهارتهای اجتماعی نوجوانان سهیم هستند چرا که بچه ها بطور مستقیم وغیرمستقیم از الگوهای رفتاری بزرگسال در موقعیت های مختلف خانوادگی و نقش آفرینی های اجتماعی یاد می گیرند وایشان همانند سازی می کنند.

دادن میزان و فرصت بیشتر برای حرف زدن: به افراد کمرو باید فرصت بیشتری برای حرف زدن بدهیم برای فردی که کمروست باید وقت ویژه قائل شد تا مطلب مورد نظرو خواسته اش را بیان کند این کار به او فرصت می دهد که مسائل روحی و روانی خود را بیان کند وقدرت مانور، حرف زدن، فکر کردن و تجزیه وتحلیل وانتقاد را پیدا نماید و به مرور از کمرویی نجات پیدا کند.

تلقین شهامت: یکی دیگر از راه های درمان کمرویی این است که شهامت را به وجود فرد کمرو تلقین کنیم،مسئولیت های در خور توان به او بدهیم. فرد کمرو را می توان با افرادی که از آنها کمتر خجالت می کشد تنها گذاشت و آنها را تشویق به تبادلات علمی و... کرد.

ایجاد اعتماد به نفس:یکی از دلایل کمرویی عقده حقارت، خود کم بینی و تنفر از خویش است اعتماد به نفس،فرد را به داشته های درونی، استعداد و توانائی هایش آگاه می کند وهمین اعتماد به نفس در درمان کمرویی بسیار مفید است. در روایات نیز سفارش شده است که اگر چه کودکان در مقام مشورت با شما نیستند، سعی کنید که با آنان در اموری که به آنها مربوط است مشورت نمائید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مطالعه کتاب های خود یاری در رابطه با کمرویی، دریافت گروه درمانی و انجام تمرین های روزانه و کسب مهارت های لازم برای ساخت ذهنی اعتماد به نفس و عزت نفس تأثیر گذار است به بیرون از خانه رفتن وملاقات مردم در مکان های دیگر و کسب احساس آرامش، انجام دادن فعالیت هایی که اطرافیان با آنها مخالفتند و انجام ندادن آنچه خواسته می شود انجام دهند. والدین می توانند بطور مستقیم و آشکار از طریق انتخاب دوستان بیشتر ، بزله گویی و لذت بردن و دیگر فعالیتهای اجتماعی ، ارزش ارتباطهای اجتماعی را به فرزندان خود توضیح دهند . درواقع والدین باید به کودکان توضیح دهد که چگونه خواهند توانست ازفعالیتهای اجتماعی استفاده کنند . والدین می توانند به کودکان خود کمک کنند و پیشرفتشان را از طریق نمودار منزل و دادن یک ستاره و یا یک لبخند در هر روزی که کودک به هدف دست می یابد مشاهده کنند .کودکان معمولا آن مهارت را در خود درونی می کنند .

هنر درمانی : مشاهده بعضی از برنامه های نمایشی (تاتر،نمایش عروسکی و...) که در آن کودک یا نوجوان کمرو نقش اصلی را عهده دار است و با تغییر در نگرش ، برانگیختگی روانی و تقویت اراده و خود باوری می تواند موثر واقع شود .

فعالیتهای اجتماعی بازی های گروهی : ترغیب کودکان و نوجوانان کمرو برای شرکت در فعالیتهای مختلف دسته جمعی و بازی های گروهی می تواندتأثیر بسیار زیادی در کاهش اضطراب و افزایش مهارت اجتماعی ایشان داشته باشد. همچنین شدت فعال در برنامه های گروهی نظیر: تهیه کاردستی مشترک، آماده کردن پوستریا روزنامه دیواری، قصه گویی وداستان سرایی، اجرای برنامه نمایشی، شرکت در گروه سرود، ورزش ها،بازیهای چندنفره،فعالیت های عمرانی، فرهنگی، بسیجی، صحبت کردن، شعر خواندن، خاطره گفتن، تعریف موضوع و محتوای یک فیلم سینمایی، اظهار نظردرباره مسائل خانوادگی واجتماعی، توجه به نقطه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

قوت و ویژگی مثبت و قابل تأیید و تشویق کودک و سوق دادن وی به طرف فعالیت های جمعی به نحوی که کودک یا نوجوان قادرشود تا اولین تجارب گروهی خود از ویژگی مثبت ومهارت برترخود بهره گیرد و با تأثیر توفیق نسبی در گروه وجلب تأیید ایشان، احساس خودپنداری و خود ارزشمندیش تقویت گردد.

ایجاد روابط مناسب و صحیح: فرد کمرو را باید با افرادی مأنوس نماییم که زمینه ی لازم را در آنها بوجود آورند برای درمان کمرویی باید از دوستی هایی استفاده کرد که ازفرد کمرو در حد پایین تر باشند تا او ازدوستی با آنها شرم نکند.

تغییر محیط :زمانی که نوجوان در محیطی قرارگرفته است که زمینه وموقعیت ابرازنظربرایش وجود ندارد بایدمحیط او را تغییر داد. فرد کمرو باید بیشتر به مهمانی برود مهمانی رفتن تأثیر بسزایی در از بین رفتن کمرویی دارد و زمینه های رابطه و رفت وآمد را تا زمانی که کمرویی از بین نرفته است را برای فرد کمرو به وجودآوریم و محیط او را تغییر دهیم.)

گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)

مدرسهٔ شبنم در مکانی دورتر از محل زندگیش و دارای کادر اداری و آموزشی مجربی بود و چون یکی از دلایل صحبت نکردن و کمرویی شبنم در محل کلاس کم رویی و ارتباط کم با دوستانش از علت مشکل بود ، وهمچنین به معلم ورزش هم گفته بودم که او را در بازی بیشتر مشرکت دهد یک روز که درحیاط آمدم و دیدم که او در بازی فوتبال مشارکت می کند خوشهال شدم و امیدوارانه چند لحظه او را نگاه کردم چون او هیچ گاه در زنگ ورزش،ورزش نمی کرد پس از گذشت حدود ۱/۵ ماه که در مورد این دانش آموز این

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تحقیق را شروع کردم خوشبختانه باهمکاریخودش و والدین او در منزل و همچنین همکاران محترمی که در از بین بردن کمرویی شبنم همکاری کرده بودند در رفتار او تغیراتی را احساس کردام که به این صورت می باشد

الف -تغییرات کیفی

۱ - مسئولیت پذیری وی در کلاس زیاد شدو در گروهبندی هایی که در درس خودم (ریاضی)انجام داده بودم مشارکت چشم گیری داشت .

۲ - ترس وخجالت او از معلم و همکلاسان بسیار کمتر شده بود .

۳ - اعتماد به نفس فوق العاده ای در وجودش به چشم می خورد ودر محیط مدرسه با دوستان خود وهمکلاسی ها می گفت و می خندید و این در حالی بود که اصلا این کار ها را انجام نمی داد .

۴ – در کلاس در س خودم متوجه این مطلب شده بودم که دیگر کسی اورا مورد تمسخر قرار نمی دهد ودرکلاس درس پاسخ گوی سولات و پرسش و پاسخ در درس خودم (حرفه وفن) به نحو احسن بود .

۵-ارتباط بیشتر وی با دانش اموزان در کلاس و مدرسه ب-تغیرات کمی در هر ساعت درس گاه که دقت می نمودم شبنم هیچ کلمه ای را تا آخر ساعت صحبت نمی کرد اما پس از تشویق و انجام کار های فوف در این تحقیق او در کلاس ۳تا ۴ مرتبه صحبت کرده و اظهار نظرمی کرد.

مسخره کردن دانش آموزان به صفر رسیده بود و یکدیگر را استهزاء نمیکردند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

نتیجه گیری

پس از ارزشیابی این طرح و اطلاعات به دست آمده به این نتیجه رسیدم که تحقیقی که در مورد دانش آموزشبنم محیطی انجام دادم موفق بوده و این موفقیت را به دلایل زیر می دانم :

پس از گذشت حدود ۲ ماه کار بر روی این دانش آموز و همکاری معلمان به خصوص دبیر ورزش و مدیر مدرسه و دبیر هنر مدرسه و والدین توانستیم تاحد مطلوبی تغییراتی در رفتار شبنم ایجاد کنیم که کمرویی زیاد او بسیار کاهش یافته و مشارکت و هم صحبتی او با دیگردانش آموزان و ورزش و گفتگو و خنده رابه راحتی انجام می دهد .

واین موفقیت در مورد این دانش آموز را مدیون این درس دانشگاهی خود که زیر نظر استاد غفاریان بود می دانم که با راهنمایی های ایشان توانستم این مشکل راحل نمایم **و** بسیار خوشحالم که توانسته ام گامی موثردر جهت آموزش و پرورش نوجوانان این مرز و بوم بردارم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

www.asemankafinet.ir

منابع

- (اکبری، مشکلات نوجوانی و جوانی، انتشارات معبود، ۱۳۷۴).
- (افروز، روانشناسی کمرویی و روش های درمان- نشر فرهنگ اسلامی ۱۳۷۹).
- اثربخشی سایکودرام بر عزت نفس و کمرویی دانش آموزان که توسط معصوم رجایی

(پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربت جام)

- رمضانی (۱۳۷۳) در پژوهشی (پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی) تحت عنوان ((تکنیک های آموزش ابزار وجود در درمان کمرویی و عدم قاطعیت دانش جویان))

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- حیدر پور و همکاران (۱۳۷۸) (فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی ۴،۴۱-۵۲)
- (روانشناسی اسلامی نجات از کمرویی- انتشارات مرکز فرهنگی انصار المهدی-۱۳۷۴)
- ((کمرویی کودکان و اعتیاد اینترنتی))توسط محمد نژاد (بانک اطلاعات ایران)
- لینچ وچوسا در سال ۱۹۹۶ (ترجمه رفاهی،۱۳۸۰گزارش کار مشاوره شهر شیراز ،نشریه تعلیم وتربیت استثنایی ۳۵-۴۳)
- (واناجا، اسنهالاتا، دیگومارتی؛ ترجمه باقری، ۱۳۸۵).
- سایت net. www.tebyan
- سایت *www. psychoalachigh.com*

www.asemankafinet.ir