

کلیدواژه‌ها: کم‌رویی، نوجوانی، دوره انتقال، رفتار اکتسابی.

کم‌رویی

در دانش‌آموزان

دلایل و

شیوه‌های

غلبه بر آن

نوجوانی به دوره‌ای از رشد اطلاق می‌شود که زمان گذار و انتقال از کودکی به بزرگسالی است و شروع و پایان آن از فرهنگی به فرهنگ دیگر تغییر می‌کند. از نوجوانی به عنوان دوره انتقال یاد می‌شود؛ انتقال از نارسایی و نابالغی کودکی به ریش و بالیدگی بزرگسالی. نوجوانی دوره‌ای است که در آن افراد یاد می‌گیرند از نظر اجتماعی مسئولیت اعمال خود را بپذیرند. در طول این دوره، نوجوانان با تحولات مختلف جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی روبه‌رو می‌شوند. کم‌رویی (shyness) از جمله پدیده‌هایی است که در مردم همه جوامع به چشم می‌خورد و معمولاً تعداد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان ناخواسته خود را در زندان کم‌رویی محبوس می‌کنند و به همین دلیل، قادر به شکوفا کردن استعدادها و خلاقیت‌های خویش و سود بردن از ظرفیت‌ها و قابلیت‌های ارزشمندشان نیستند.

کم‌رویی مسئله‌ای است که در ۳۰ سال گذشته مورد بحث محافل زیادی بوده است و محققان در رسیدن به درک درستی از این پدیده نقش مهمی داشته‌اند. کم‌رویی به عنوان یک مفهوم اجتماعی درک و با اضطراب تجربه شده در موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود و در نتیجه منع رفتار اجتماعی یا بین‌فردی که از نگرانی‌های ایجاد شده درباره ارزشیابی‌های بین‌فردی حاصل می‌آید. اگرچه برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مردم در قاره آسیا به‌طور قابل توجهی نسبت به مردم کشورهای غربی کم‌رویی و دلهره بیشتری دارند (کویدمیر و دمیر، ۲۰۰۸).

کم‌رویی یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی، روانی و اجتماعی است که به دلایل بی‌شمار در طول دوران رشد به تدریج پدیدار می‌شود و با دارو برطرف نمی‌گردد. همچنین، اساساً رفتاری اکتسابی و آموخته شده است و برای درمان و برطرف کردن آن باید یادگیری‌زدایی صورت گیرد و رفتار تازه و مطلوب اجتماعی در فرد فراگیر شود. اگر در مورد رفتار غیراجتماعی فرد کم‌رو چاره‌ای اندیشیده نشود، او دچار استرس‌های شدید می‌شود و احتمالاً خطرناک‌ترین و حادث‌ترین شرایط را برای ابتلا به بیماری‌های شدید روانی مانند اسکیزوفرنی و افسردگی خواهد داشت (زیمباردو و رادل، ۲۰۰۱). در حالی که مدت‌هاست گرایش زیادی به تمرکز علمی بر تعاملات مثبت و منفی پیدا شده، به کودکانی که از تعامل خودداری می‌کنند، بسیار کمتر توجه شده است (رابین و کاپلان، ۲۰۱۰).

غلبه بر کم‌رویی

آیا شما می‌دانید که:

- حدود پنجاه درصد از جوانان را کم‌رو می‌دانند؛
- به‌طور متوسط، افراد کم‌رو کمتر با دیگران قرار ملاقات می‌گذارند و ممکن است دیرتر ازدواج کنند.
- کم‌رویی باعث آن می‌شود که افراد فرصت‌های مناسب برای ابراز علاقه را از دست بدهند.

آیا شما کم‌رو هستید؟ نگران نباشید، شما تنها نیستید. بسیاری از افراد مشهور نیز کم‌رو بوده‌اند؛ از جمله رابرت فرست، الینور روزولت، باربارا والترز و دیوید لترمن. باید بدانیم که به آسانی نمی‌توان بر کم‌رویی غلبه کرد، اما افراد کم‌رو با تمرین کردن می‌توانند در موقعیت‌های فشارزا که باعث تشدید کم‌رویی آنان می‌شود، احساس راحتی بیشتری کنند.

محراب بشیرپور

دانشجوی کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

کم‌رویی یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی، روانی و اجتماعی است که به دلایل بی‌شمار در طول دوران رشد به تدریج پدیدار می‌شود و با دارو برطرف نمی‌گردد. همچنین، اساساً رفتاری اکتسابی و آموخته شده است و برای درمان و برطرف کردن آن باید یادگیری‌زدایی صورت گیرد و رفتار تازه و مطلوب اجتماعی در فرد فراگیر شود

تمرین‌ها

- گام ۱:** برخی از مهارت‌های کم‌رویی را یاد بگیرید.
- برنامه‌ریزی برای آینده: برنامه‌هایتان را با صدای بلند در مقابل آینه برای خود تکرار کنید و سپس آن‌ها را انجام دهید.
 - تفکر مثبت: مقداری از وقت خود را صرف تفکر در مورد توانایی‌ها و امکانات خودتان بکنید.
 - سؤال کردن.
 - تماش چشمی مناسب: علاقه خود را نسبت به کسی که دوستش دارید با تماس چشمی مناسب نشان دهید.
 - مرور موقعیت‌های کم‌رویی: به یاد داشته باشید که گاه در میان گروهی از مردم هستید، ممکن است بیش از نصف آن‌ها کم‌روتر از شما باشند.
- گام ۲:** از موقعیت‌هایی که در آن‌ها احساس کم‌رویی به شما دست می‌دهد، فهرستی به ترتیب شدت احساس کم‌رویی تهیه کنید.
- گام ۳:** به‌طور منظم خود را در مورد موقعیت‌هایی که در آن‌ها احساس کم‌رویی می‌کنید، به چالش بکشید.
- از موقعیت‌هایی که کمتر در شما احساس کم‌رویی ایجاد می‌کنند، به موقعیت‌های حادث‌تر فکر کنید.
 - هنگامی که یکی از شرایط یادشده را به مدت دو هفته تمرین کردید، موقعیت بعدی را شروع کنید و به آرامی خود را در همه موقعیت‌ها قرار دهید.
- گام ۴:** در تمرین مهارت‌ها با ثبات باشید.
- حتی پس از آنکه همه موقعیت‌ها را تمرین کردید، باز هم در موقعیت‌های مناسب پیگیری تقویت مهارت‌های خود باشید (هندرسون و زیمباردو، ۲۰۰۵)

دلایل کم‌رویی

- متخصصان کم‌رویی دلایل زیر را برای این پدیده شناسایی کرده‌اند.
۱. ژن‌ها زمینه را برای کم‌رویی افراد مستعد می‌سازند؛
 ۲. در این مورد، یک وابستگی ثابت بین والد و فرزند نیز تا حدی تأثیر دارد؛
 ۳. فقر در کسب مهارت‌های اجتماعی؛
 ۴. مورد آزار و اذیت و عیب‌جویی والدین و خواهر و برادرها قرار گرفتن.
- برخی از کودکان موقعیتی هستند؛ یعنی، در یک موقعیت جدید احتمالاً بیش از سایر کودکان حالت کم‌رویی به خود می‌گیرند. آن‌ها سعی می‌کنند کمتر از دیگران بدر رفتاری اجتماعی از خود نشان دهند و علت آن شاید این باشد که توجه‌شان به اینکه دیگران درباره آن‌ها چه فکر می‌کنند، جلب می‌شود (سانسون، ۱۹۹۶، به نقل از بات، موسی، اجمل و رحمان، ۲۰۱۱).
- کم‌رویی اغلب در مواردی مانند موقعیت‌های تازه، مورد ارزشیابی قرار گرفتن فرد از سوی دیگران، مورد توجه قرار گرفتن و مشاهده فرد از سوی دیگران یا مواردی که دیگران در کار هم دخالت کنند، روی می‌دهد (کروزیئر، ۲۰۰۲).

راهبردهای غلبه بر کم‌رویی

- ماولوف (۲۰۰۸) راهبردهای زیر را برای غلبه بر کم‌رویی کودکان پیشنهاد کرد.
- کودکان را از زمان‌هایی که خود شما خجالتی عمل می‌کنید، مطلع سازید.
 - برای کودک توضیح دهید که چطور از برون‌گرایانه عمل کردن سود خواهد برد.
 - به کودکان برچسب کم‌رویی نزنید.
 - در محیط‌های غیر خانوادگی و اجتماعی از کودک کمتر حمایت کنید.
 - تعامل کودک را با دیگران افزایش دهید.
 - به فرزندان خود برای رفتارهای برون‌گرایانه‌شان پاداش دهید.
 - در حضور کودکان دیگر، رفتارهای برون‌گرایانه کودک را تشویق کنید.
 - برای کودکان کتاب‌هایی در مورد افرادی که بر کم‌رویی و ترس خود غلبه کرده‌اند، بخوانید.
 - رفتارهای غیر جدی کودکان را از بین ببرید یا اثر آن‌ها را کاهش دهید.
 - به کودکان آموزش دهید تا هیجانات خود را شناسایی کنند.
 - با یک مشاور، روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید (ماولوف، ۲۰۰۸)
- هونینگ (۱۹۸۷) کم‌رویی را نوعی ناراحتی در موقعیت‌های بین فردی توصیف می‌کند که مانع دسترسی فرد به اهداف شخصی‌اش می‌شود. هندرسون و زیمباردو (۲۰۰۵) معتقدند که کم‌رویی اساساً نوعی موضع‌گیری به عقب است که پیوندهای ارتباطی انسان‌ها را ضعیف می‌کند. کروزیئر (۲۰۰۰) کم‌رویی را یک حالت ناراحتی یا بازداری در موقعیت‌های بین فردی می‌داند که مانع رسیدگی کردن به اهداف حرفه‌ای و شخصی می‌شود.

پی‌نوشت

1. Demir & Koydemir
2. Zimbardo & Radle
3. Coplan & Rubin
4. Henderson & Zimbardo
5. Ajmal & Butt & Moosa & Rahman
6. Crozier
7. Mailouff

منابع

1. Henderson, L. & Zimbardo, P. (2005) **Shyness. Encyclopedia of Mental Health**. Retrieved July 28, 2005, from <http://www.Shyness.com/encyclopedia.Html#I>
2. Koydemir, Selda & Demir, Ayhan. (2008), **Shyness and Cognitions: An Examination Yeditepe University Student of Turkish**, the Journal of Psychology, 142(6), 633- 644.
3. Rubin, Kenneth H.: Coplan, Robert J. Guilford (2010) **the Development of Shyness and Social Withdrawal Publications**. 336 pp. (ED512326).
4. Ajmal, Muhammad; Butt, Muqaddas; Moosa, Samra; Rahman, Fazal-ur(2011) **effects of shyness on the self-esteem 9th grade female students**. International Journal of Business and social science, 12, 150-156.
5. Zimbardo, P. G., & Radle, S. L. (2001). **The Shy child: A Parent's Guide to preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood**. New York: McGraw-Hill.
6. Malouff, J. (2008). **Helping Young Children Overcome Shyness**. New south Wales, Australia: Armidale.
- Crozier, W, R. (2002). **Shyness: Development, Consolidation and Change**. London: Routledge Publishers.