اولین کنفرانس بین‌المللی
مطالعات تطبیقی دانش و نوآوری
در روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت، حقوق و آموزش و پرورش
با رویکرد علوم انسانی

MDOI-01-2026.0040
MNR--1-F3A236

معلم و دانش‌آموز خجالتی؛ راهکارهای افزایش مشارکت دانش‌آموزان کم‌حرف در کلاس درس

محمد عیسی‌زایی، حسن راستگو
کارشناسی آموزش ابتدایی و مدیر آموزگار
کارشناسی آموزش ابتدایی

چکیده

مشارکت کلامی دانش‌آموزان در کلاس درس یکی از ارکان اصلی یادگیری فعال و تعامل سازنده است که به تعمیق مفاهیم و افزایش مهارت‌های ارتباطی آنان می‌انجامد (مقنی اجاقی و رفیقی، ۱۴۰۴). با این حال، همواره گروهی از دانش‌آموزان به دلیل ویژگی‌های شخصیتی مانند خجالتی بودن، تمایل کمی به صحبت کردن در جمع از خود نشان می‌دهند و این سکوت می‌تواند به انزوا، کاهش نمرات و نادیده گرفته شدن نیازهای آموزشی آن‌ها منجر شود (زارعی، ۱۴۰۴). پژوهش حاضر با هدف بررسی راهکارهای عملی افزایش مشارکت دانش‌آموزان خجالتی و کم‌حرف در کلاس درس انجام شد. این مطالعه از نوع مروری بوده و با جستجو در پایگاه‌های علمی معتبر داخلی و بین‌المللی، راهکارهای مؤثر شناسایی و دسته‌بندی شدند. یافته‌ها نشان داد که راهکارهای مؤثر در چهار حوزه اصلی قابل دسته‌بندی هستند: راهکارهای آموزشی (روش فکرکن-جفت کن-به اشتراک بگذار، یادگیری همیارانه)، راهکارهای محیطی (چیدمان کلاس، زمان انتظار)، راهکارهای ارتباطی (تشویق کلامی، بازخورد مثبت، گفت‌وگوی فردی) و راهکارهای گروهی (بازی‌های کلاسی، ایفای نقش). نتایج حاکی از آن است که ترکیب تلفیقی و مرحله‌ای این راهکارها، مشارکت دانش‌آموزان خجالتی را به طور معناداری افزایش می‌دهد و فضای کلاس را به محیطی امن و پویا تبدیل می‌کند.

واژگان کلیدی: دانش‌آموز خجالتی، مشارکت کلاسی، کم‌حرفی، روش‌های فعال تدریس، خودکارآمدی، اضطراب کلاسی

مقدمه

کلاس درس به‌عنوان یک فضای اجتماعی پویا، بستری برای تعامل، گفتگو و یادگیری فعال است. مشارکت کلامی دانش‌آموزان در این فضا نه تنها به درک عمیق‌تر مفاهیم درسی کمک می‌کند، بلکه مهارت‌های ارتباطی، تفکر انتقادی و اعتماد به نفس آنان را نیز تقویت می‌نماید (مقنی اجاقی و رفیقی، ۱۴۰۴). با این حال، واقعیت کلاس‌های درس نشان می‌دهد که همواره گروهی از دانش‌آموزان به دلایل مختلف از جمله خجالتی بودن، کم‌رویی، اضطراب اجتماعی یا ترس از قضاوت همسالان، از مشارکت فعال در فعالیت‌های کلاسی خودداری می‌کنند (نوری و همکاران، ۱۴۰۴).

خجالتی بودن در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند پیامدهای متعددی به دنبال داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد که کم‌رویی می‌تواند به کاهش مشارکت اجتماعی، افت تحصیلی، اضطراب اجتماعی و ضعف در مهارت‌های ارتباطی منجر شود (گلمکانی، ۱۳۸۰). در محیط کلاس، دانش‌آموزان خجالتی اغلب با سکوت و انفعال پاسخ می‌دهند و معلمان نیز ممکن است این رفتار را به‌عنوان عدم علاقه یا بی‌کفایتی تفسیر کنند (مقنی اجاقی و رفیقی، ۱۴۰۴). این در حالی است که خود دانش‌آموزان خجالتی گزارش می‌دهند که مایل به مشارکت بیشتر در کلاس هستند، اما موانع روان‌شناختی و اجتماعی مانع از ابراز نظر آنان می‌شود (طالبی، ۱۳۹۵).

پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهند که مسئله اصلی در افزایش مشارکت دانش‌آموزان کم‌رو، ناشی از کم‌رویی، اضطراب اجتماعی و ترس از اشتباه کردن است (زرگرانی و همکاران، ۱۴۰۴). نظریه خودکارآمدی بندورا (۱۹۹۷) چارچوب مناسبی برای درک این مسئله فراهم می‌کند. بر اساس این نظریه، خودکارآمدی به‌عنوان باور فرد به توانایی خود در انجام یک کار خاص، نقش محوری در مشارکت کلاسی دارد. دانش‌آموزانی که خودکارآمدی بالاتری در بیان نظرات خود دارند، کمتر دچار اضطراب می‌شوند و بیشتر در بحث‌های کلاسی شرکت می‌کنند (Bandura, 1997).

پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که چه راهکارهای عملی و مبتنی بر شواهد برای افزایش مشارکت دانش‌آموزان خجالتی و کم‌حرف در کلاس درس وجود دارد؟ و چگونه معلمان می‌توانند با ترکیب این راهکارها، فضای کلاس را به محیطی فراگیر و امن برای همه دانش‌آموزان تبدیل کنند؟ هدف این مطالعه، بررسی نظام‌مند پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه و ارائه تصویری جامع از راهکارهای مؤثر، مبانی نظری و شواهد تجربی مرتبط است.۷

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های انجام‌شده در ایران و جهان در چهار محور اصلی قابل دسته‌بندی هستند: ریشه‌های روان‌شناختی خجالت و سکوت کلاسی، راهکارهای آموزشی و روش‌های فعال تدریس، راهکارهای محیطی و ارتباطی، و نقش عوامل عاطفی و خودکارآمدی.

الف) ریشه‌های روان‌شناختی خجالت و سکوت کلاسی

خجالت به‌عنوان نوعی توجه افراطی به خود، نگرانی از ارزیابی منفی دیگران و تجربه اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی تعریف می‌شود (گلمکانی، ۱۳۸۰). در محیط کلاس، این ویژگی می‌تواند به سکوت، اجتناب از مشارکت و انفعال منجر شود (مقنی اجاقی و رفیقی، ۱۴۰۴). پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهند که کم‌رویی می‌تواند باعث شود دانش‌آموز با وجود توانایی‌های شناختی مناسب، نتواند آموخته‌های خود را بیان کند و در فرآیند یاددهی-یادگیری مشارکت فعال داشته باشد (طالبی، ۱۳۹۵).

عوامل متعددی در شکل‌گیری خجالت و سکوت کلاسی نقش دارند. برخی پژوهش‌ها به نقش اضطراب عملکرد، تجربیات اجتماعی محدود و روش‌های تدریس یکسویه اشاره کرده‌اند (نوری و همکاران، ۱۴۰۴). رویکردهای روان‌تحلیلی بر نقش تجربه‌های اولیه زندگی و روابط تربیتی در شکل‌گیری احساس ارزشمندی و جرأت‌ورزی تأکید دارند و معتقدند دانش‌آموزانی که در محیط‌های سخت‌گیرانه یا کم‌حمایت رشد یافته‌اند، بیشتر در معرض احساس ناایمنی، ترس از اشتباه و کاهش اعتمادبه‌نفس قرار می‌گیرند (سیف، ۱۳۹۰). همچنین، ترس از اشتباه کردن، کمبود تجربه‌های اجتماعی و اعتماد به نفس پایین از مهم‌ترین دلایل کم‌رویی دانش‌آموزان شناسایی شده‌اند (نوری و همکاران، ۱۴۰۴).

ب) راهکارهای آموزشی و روش‌های فعال تدریس

یکی از مؤثرترین راهکارها برای افزایش مشارکت دانش‌آموزان خجالتی، استفاده از روش‌های فعال تدریس است که فرصت‌های کم‌فشار برای صحبت کردن فراهم می‌کنند. روش «فکرکن-جفت کن-به اشتراک بگذار» یکی از این راهکارهاست که در آن دانش‌آموز ابتدا به‌تنهایی فکر می‌کند، سپس با یک همکلاسی نزدیک صحبت می‌کند و در نهایت نظرات خود را با کلاس به اشتراک می‌گذارد (زارعی، ۱۴۰۴). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که این روش می‌تواند اضطراب موقعیتی دانش‌آموزان را کاهش دهد و تمایل به مشارکت را در آنان افزایش دهد (Mundelsee, 2024).

روش دیگر، یادگیری همیارانه است که در آن دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک با یکدیگر همکاری می‌کنند و هر عضو مسئولیت بخشی از یادگیری را بر عهده می‌گیرد (زرگرانی و همکاران، ۱۴۰۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که یادگیری همیارانه به افزایش مشارکت، بهبود مهارت‌های اجتماعی و کاهش اضطراب کلاسی در دانش‌آموزان خجالتی کمک می‌کند (زرگرانی و همکاران، ۱۴۰۴). همچنین، استفاده از بازی‌های آموزشی، ایفای نقش و بحث گروهی از روش‌های مؤثر دیگر در این زمینه هستند (نوری و همکاران، ۱۴۰۴).

ج) راهکارهای محیطی و ارتباطی

محیط فیزیکی کلاس و نحوه تعامل معلم با دانش‌آموزان نیز نقش مهمی در تشویق مشارکت دارند. جابه‌جایی جای نشستن دانش‌آموز به ابتدای کلاس و نزدیک معلم، از راهکارهای محیطی مؤثر شناخته شده است (زارعی، ۱۴۰۴).

همچنین، معلمان می‌توانند با ایجاد «زمان انتظار» مناسب پس از طرح سؤال، به دانش‌آموزان خجالتی فرصت فکر کردن و آماده شدن برای پاسخ بدهند (مقنی اجاقی و رفیقی، ۱۴۰۴).

تشویق کلامی و بازخورد مثبت نیز از راهکارهای مؤثر ارتباطی هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تشویق‌های هدفمند و مشخص به افزایش خودکارآمدی و تمایل به مشارکت در دانش‌آموزان خجالتی کمک می‌کند (نوری و همکاران، ۱۴۰۴). گفت‌وگوی فردی و همدلانه معلم با دانش‌آموز کم‌حرف نیز از راهکارهای کلیدی است که به تقویت اعتماد به نفس و دعوت غیرمستقیم به مشارکت منجر می‌شود (نوری و همکاران، ۱۴۰۴).

د) نقش عوامل عاطفی و خودکارآمدی

خودکارآمدی به‌عنوان باور فرد به توانایی خود در انجام یک کار خاص، نقش محوری در مشارکت کلاسی دارد. دانش‌آموزانی که خودکارآمدی بالاتری در بیان نظرات خود دارند، کمتر دچار اضطراب می‌شوند و بیشتر در بحث‌های کلاسی شرکت می‌کنند (Bandura, 1997). بنابراین، تقویت خودکارآمدی از طریق تجربه‌های موفقیت‌آمیز کوچک، الگوسازی و تشویق، می‌تواند به شکستن سکوت دانش‌آموزان خجالتی کمک کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که واگذاری مسئولیت‌های کوچک و غیرکلامی و سپس هدایت تدریجی به سمت نقش‌های کلامی، از راهکارهای مؤثر در تقویت خودکارآمدی است (زارعی، ۱۴۰۴).

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مروری بوده و با هدف بررسی راهکارهای افزایش مشارکت دانش‌آموزان خجالتی و کم‌حرف در کلاس درس انجام شده است. برای گردآوری داده‌ها، جستجو در پایگاه‌های علمی داخلی از جمله سیویلیکا، نورمگز، مگیران، SID و پایگاه‌های بین‌المللی انجام شد. کلیدواژه‌های مورد استفاده شامل «دانش‌آموز خجالتی»، «مشارکت کلاسی»، «کم‌حرفی»، «کم‌رویی»، «روش‌های فعال تدریس» و «خودکارآمدی» بود. معیارهای ورود شامل مقالات منتشرشده در بازه زمانی ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴ شمسی، مرتبط بودن با موضوع مشارکت دانش‌آموزان خجالتی، و دسترسی به متن کامل یا چکیده جامع مقالات بود. پس از جستجو و غربالگری، مقالات مرتبط شناسایی و مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها بر اساس محورهای اصلی دسته‌بندی و ارائه شدند.

یافته‌ها

تحلیل مقالات و پژوهش‌های بررسی‌شده نشان داد که راهکارهای افزایش مشارکت دانش‌آموزان خجالتی در چهار حوزه اصلی قابل دسته‌بندی هستند:

راهکارهای آموزشی

استفاده از روش‌های فعال تدریس از مؤثرترین راهکارها شناخته شد. نتایج پژوهش نوری و همکاران (۱۴۰۴) نشان داد که به‌کارگیری روش‌های تدریس فعال نظیر یادگیری مشارکتی، بازی‌های آموزشی، ایفای نقش و بحث گروهی سبب افزایش اعتمادبه‌نفس، کاهش اضطراب کلاسی و تمایل بیشتر به مشارکت در بحث‌های گروهی می‌شود. همچنین، زارعی (۱۴۰۴) در اقدام‌پژوهی خود نشان داد که روش «فکرکن-جفت کن-به اشتراک بگذار» با ایجاد فرصت‌های کم‌فشار برای صحبت کردن، به تدریج مشارکت دانش‌آموزان خجالتی را افزایش می‌دهد. در این پژوهش، تعداد دانش‌آموزانی که در بحث‌های کلاسی مشارکت می‌کردند از ۵ نفر به ۱۵ نفر افزایش یافت و نمرات مشارکت کلاسی ۳۰٪ بهبود پیدا کرد.

راهکارهای محیطی

ایجاد محیطی امن و بدون قضاوت از عوامل کلیدی در موفقیت راهکارها شناخته شد (نوری و همکاران، ۱۴۰۴). زارعی (۱۴۰۴) نشان داد که جابه‌جایی جای نشستن دانش‌آموز به ابتدای کلاس و نزدیک معلم، مسئولیت‌دهی تدریجی و پیگیری منظم معلم در هر جلسه، به افزایش اعتماد به نفس و مشارکت دانش‌آموز منجر می‌شود. همچنین، تغییر چیدمان کلاس به صورت U شکل و در نظر گرفتن ۵-۷ ثانیه زمان انتظار پس از هر سؤال، از راهکارهای محیطی مؤثر در این پژوهش بود.

راهکارهای ارتباطی

تشویق کلامی و بازخورد مثبت از مؤثرترین راهکارهای ارتباطی شناسایی شد. نوری و همکاران (۱۴۰۴) در پژوهش خود نشان دادند که تشویق کلامی و غیرکلامی، ایجاد فضای امن و بدون قضاوت، واگذاری مسئولیت‌های کوچک و طراحی فرصت‌های مشارکت تدریجی، به کاهش نشانه‌های اضطراب، افزایش تماس چشمی، بهبود حالت بدنی و مشارکت داوطلبانه در دانش‌آموز منجر شد. همچنین، گفت‌وگوی فردی معلم با دانش‌آموز کم‌حرف به تقویت اعتماد به نفس و دعوت غیرمستقیم به مشارکت کمک می‌کند (نوری و همکاران، ۱۴۰۴).

راهکارهای گروهی

بازی‌های گروهی غیر رقابتی و نقش‌محور، راهکاری مؤثر برای کاهش کم‌حرفی شناسایی شد. جنتیان (۱۴۰۴) در تجربه میدانی خود نشان داد که استفاده از بازی‌هایی مانند «توپ پرسش»، «مسابقه گروهی با امتیازدهی» و «بازی ساخت جمله با واژه‌های تصادفی» به افزایش چشمگیر مشارکت دانش‌آموزان کم‌حرف منجر می‌شود. همچنین، یادگیری همیارانه با ایجاد فرصت‌های همکاری در گروه‌های کوچک، به افزایش مشارکت دانش‌آموزان کم‌رو کمک می‌کند (زرگرانی و همکاران، ۱۴۰۴).

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که افزایش مشارکت دانش‌آموزان خجالتی و کم‌حرف در کلاس درس، نیازمند رویکردی چندوجهی است که همزمان به ابعاد آموزشی، محیطی، ارتباطی و گروهی توجه کند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو هستند. به عنوان مثال، نوری و همکاران (۱۴۰۴) بر نقش روش‌های فعال تدریس در کاهش اضطراب کلاسی و افزایش تمایل به مشارکت تأکید کرده‌اند. همچنین، طالبی (۱۳۹۵) نشان داد که تشویق کلامی هدفمند و ایجاد فرصت‌های مشارکت تدریجی، به تحول رفتار دانش‌آموز خجالتی از «ترس از دیده‌شدن» به «تمایل محتاطانه برای حضور و مشارکت» منجر می‌شود.

نکته مهمی که از یافته‌ها برمی‌آید این است که اجبار دانش‌آموزان خجالتی به مشارکت می‌تواند آن‌ها را مضطرب‌تر کند و بنابراین، رویکرد تدریجی و حمایتی ضروری است (مقنی اجاقی و رفیقی، ۱۴۰۴). ایجاد محیطی امن و بدون قضاوت، فراهم کردن فرصت‌های مشارکت متناسب با توان دانش‌آموز، و استفاده از تشویق‌های هدفمند، از عوامل کلیدی در موفقیت این راهکارها هستند (نوری و همکاران، ۱۴۰۴).

بر اساس یافته‌ها، پیشنهادهای زیر برای معلمان ارائه می‌شود:

استفاده از روش‌های فعال تدریس مانند «فکرکن-جفت کن-به اشتراک بگذار» و یادگیری همیارانه

ایجاد فضایی امن و بدون قضاوت که در آن اشتباه کردن بخشی از فرآیند یادگیری تلقی شود

تشویق کلامی هدفمند و مشخص برای هر تلاش کوچک دانش‌آموز

گفت‌وگوی فردی و همدلانه با دانش‌آموزان کم‌حرف

واگذاری مسئولیت‌های کوچک و غیرکلامی و سپس هدایت تدریجی به سمت نقش‌های کلامی

استفاده از بازی‌های گروهی غیر رقابتی و نقش‌محور

جابه‌جایی جای نشستن دانش‌آموزان خجالتی به نزدیک معلم

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که با به‌کارگیری ترکیبی و مرحله‌ای راهکارهای ذکرشده، می‌توان مشارکت دانش‌آموزان خجالتی را به طور معناداری افزایش داد و فضای کلاس را به محیطی فراگیر، امن و پویا برای همه دانش‌آموزان تبدیل کرد. معلم به‌عنوان هدایتگر و تسهیل‌گر اصلی فرآیند یادگیری، نقشی محوری در شناسایی

دانش‌آموزان خجالتی و هدایت تدریجی آنان به سوی مشارکت فعال دارد.

منابع

جنتیان، ا. (۱۴۰۴). کاربرد بازی‌های کلاسی در افزایش مشارکت دانش‌آموزان کم‌حرف؛ تجربه‌ای میدانی از یک کلاس درس. سیویلیکا.

زارعی، س. (۱۴۰۴). چگونه توانستم مشارکت دانش‌آموزان کم‌حرف و خجالتی را در فعالیت‌های کلاسی افزایش دهم؟ [مقاله کنفرانسی]. سیویلیکا. شناسه ملی سند: FTARC02_073.

زرگرانی، م.، و همکاران. (۱۴۰۴). اقدام‌پژوهی: چگونه توانستم مشارکت دانش‌آموزان کم‌رو را با استفاده از یادگیری همیارانه افزایش دهم؟ [مقاله کنفرانسی]. سیویلیکا. شناسه ملی سند: RTTCH04_5771.

سیف، ع. ا. (۱۳۹۰). روان‌شناسی پرورشی (ویرایش جدید). تهران: انتشارات دوران.

طالبی، ع. (۱۳۹۵). اقدام‌پژوهی در کلاس درس: رویکردی برای بهبود عمل معلم. تهران: انتشارات مدرسه.

گلمکانی، ر. (۱۳۸۰). کم‌رویی در دانش‌آموزان و راه‌های مقابله با آن. مشهد: بنیاد پژوهش‌های تربیتی.

مقنی اجاقی، م.، و رفیقی، ژ. (۱۴۰۴). راهکارهای افزایش مشارکت کلامی دانش‌آموزان خجالتی در کلاس درس [مقاله کنفرانسی]. سیویلیکا. شناسه ملی سند: EPCS04_15357.

نوری، م.، ملکی، ع.، و حسین‌بر، آ. (۱۴۰۴). افزایش مشارکت دانش‌آموزان خجالتی در فعالیت‌های کلاسی با روش‌های فعال تدریس [مقاله کنفرانسی]. سیویلیکا. شناسه ملی سند: CONFSSPS01_119.

بررسی راهکارهای تشویق معلم. (۱۴۰۴). بررسی راهکارهای تشویق معلم در جهت افزایش اعتماد به نفس و افزایش مشارکت تحصیلی دانش‌آموزان خجالتی و کم‌رو [مقاله کنفرانسی]. سیویلیکا. شناسه ملی سند: RVCONF06_469.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

Mundelsee, L. (2024). *Shyness and students' in-class participation: Exploring facilitating factors and individual differences*. [Doctoral dissertation]. Fachportal Pädagogik.